

**ANALISIS MIKROSTRUKTURAL WACANA
RUBRIK *SANTÉ* PADA MAJALAH *FEMME ACTUELLE*
EDISI N° 1631-1635**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Bahasa dan Seni Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh:
Luthfiani Rofiqoh
12204244001

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN BAHASA PERANCIS
FAKULTAS BAHASA DAN SENI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2017**



KEMENTRIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS BAHASA DAN SENI
JURUSAN PENDIDIKAN BAHASA PRANCIS
Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 550843, 548207 pesawat 236, Fax (0274) 548207
Laman: fbs.uny.ac.id E-mail: fbs@uny.ac.id

**SURAT KETERANGAN PERSETUJUAN
UJIAN TUGAS AKHIR**

FRM/FBS/18-01
10 Jan 2011

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dr. Roswita Lumban Tobing, M. Hum.

NIP. : 196004141988032001

sebagai pembimbing,

menerangkan bahwa tugas akhir mahasiswa:

Nama : Luthfiani Rofiqoh

No. Mhs : 12204244001

Judul TA : ANALISIS MIKROSTRUKTURAL WACANA RUBRIK
SANTÉ PADA MAJALAH *FEMME ACTUELLE* EDISI 1631 -
1635

sudah layak untuk diajukan di depan Dewan Penguji.

Demikian surat keterangan ini dibuat, untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 05 September 2017

Pembimbing,

Dr. Roswita L. Tobing, M. Hum.

NIP.196004141988032001

PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul Analisis Mikrostruktural Wacana Rubrik *Santé* Pada Majalah *Femme Actuelle* Edisi N° 1631-1635 ini telah dipertahankan di depan dewan penguji pada tanggal 15 September 2017 dan dinyatakan lulus.

Dewan Penguji

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Roswita Lumban Tobing, M.Hum	Ketua Penguji		13 Oktober 2017
Drs. Rohali, M.Hum	Penguji Utama		5 Oktober 2017
Herman, S.Pd., M.Hum	Sekretaris		13 Oktober 2017



Yogyakarta, 16 Oktober 2017
Fakultas Bahasa dan Seni
Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,



Dr. Widayastuti Purbani, M.A.
NIP. 19610524 199001 2 001

PERNYATAAN

Yang bertandatangan di bawah ini, saya :

Nama : Luthfiani Rofiqoh

NIM : 12204244001

Program Studi : Pendidikan Bahasa Prancis

Fakultas : Bahasa dan Seni Universitas Negeri Yogyakarta

menyatakan bahwa karya ilmiah ini adalah hasil pekerjaan saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya, karya ilmiah ini tidak berisi materi yang ditulis oleh orang lain, kecuali bagian-bagian tertentu yang saya ambil sebagai acuan dengan mengikuti tata cara dan etika penulisan karya ilmiah yang lazim.

Apabila terbukti bahwa pernyataan ini tidak benar, maka sepenuhnya menjadi tanggung jawab saya.

Yogyakarta, 05 September 2017

Penulis



Luthfiani Rofiqoh

MOTTO

Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan.

(QS. Al Insyirah : 5)

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan untuk

Bapak, Ibu, Adik, Tante, dan Om tercinta yang selalu mendoakan, memotivasi dan membantuku selama ini.

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur saya panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan petunjuk-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul Analisis Mikrostruktural Wacana Rubrik *Santé* Pada Majalah *Femme Actuelle* Edisi N° 1631-1635 untuk memenuhi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pendidikan di Universitas Negeri Yogyakarta.

Penulisan tugas akhir skripsi ini tentunya tidak lepas dari bantuan dan kerjasama dari berbagai pihak yang turut membantu baik secara langsung maupun tidak langsung. Oleh karena itu, saya sampaikan rasa terima kasih dengan tulus kepada Rektor Universitas Negeri Yogyakarta, Dekan Fakultas Bahasa dan Seni, dan Ketua Jurusan Pendidikan Bahasa Perancis yang telah memberikan kesempatan dan kemudahan dalam menyelesaikan tugas akhir ini. Rasa terima kasih saya sampaikan sedalam-dalamnya kepada Dr. Roswita Lumban Tobing, M.Hum selaku pembimbing skripsi yang telah memberikan ilmu, arahan, motivasi, dan bimbingan dengan penuh kesabaran.

Ucapan terimakasih saya ucapkan kepada teman-teman saya Fajar, Tata, Janish, Venia, Diy, Citra, dan Ria yang telah memberikan bantuan dan selalu menyemangati serta seluruh mahasiswa angkatan 2012 yang tidak bisa saya ucapkan satu persatu.

Penulis menyadari bahwa penyusunan tugas akhir skripsi ini masih memiliki banyak kekurangan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan. Penulis berharap tugas akhir skripsi ini dapat bermanfaat bagi siapa saja yang ingin mempelajarinya.

Yogyakarta, 05 September 2017

Penulis



Luthfiani Rofiqoh

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
PENGESAHAN	iii
PERNYATAAN	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR LAMPIRAN	xi
ABSTRAK	xii
EXTRAIT	xiii
 BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	3
C. Batasan Masalah.....	4
D. Rumusan Masalah.....	4
E. Tujuan Penelitian.....	5
F. Manfaat Penelitian.....	5
G. Batasan Istilah.....	6
 BAB II KAJIAN TEORI	
A. Wacana.....	7
B. Jenis-Jenis Wacana.....	8
C. Pendekatan Mikrostruktural.....	9
1. Kohesi.....	10
a. Kohesi gramatikal.....	11
1) Referensi.....	11
2) Subtitusi.....	12
3) Elipsis.....	14

4) Konjungsi.....	15
b. Kohesi Leksikal	16
1) Repetisi	16
2) Sinonimi	16
3) Antonimi	17
4) Kolokasi	17
5) Hiponimi	18
6) Ekuivalensi	18
2. Koherensi	19
a. Hubungan Makna Kewaktuan	19
b. Hubungan Makna Sebab	20
c. Hubungan Makna Akibat	21
d. Hubungan Makna Pertentangan	21
e. Hubungan Makna Tujuan	22
f. Hubungan Makna Perbandingan	22
g. Hubungan Makna Penambahan	23
h. Hubungan Makna Penjelasan	23
i. Hubungan Makna Syarat	24
j. Hubungan Makna Tak Bersyarat	24

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian	26
B. Sumber Data dan Data Penelitian	26
C. Subjek dan Objek Penelitian	26
D. Metode dan Teknik Penyediaan Data	27
E. Instrumen Penelitian	31
F. Metode dan Teknik Analisis Data	31
G. Validitas dan Reliabilitas	32

BAB IV	BENTUK PENANDA KOHESI DAN KOHERENSI DALAM WACANA <i>SANTÉ</i> PADA MAJALAH <i>FEMME ACTUELLE</i> EDISI N° 1631-1635	
A.	Kohesi Rubrik <i>Santé</i> Pada Majalah <i>Femme Actuelle</i> Edisi N° 1631-1635	34
1.	Kohesi Gramatikal	35
a)	Referensi	35
b)	Elipsis	37
c)	Konjungsi	38
2.	Kohesi Leksikal	39
a)	Repetisi	39
b)	Sinonim	40
c)	Antonim	41
d)	Hiponim	42
B.	Koherensi Rubrik <i>Santé</i> Pada Majalah <i>Femme Actuelle</i> Edisi N° 1631-1635	43
1.	Koherensi Hubungan Makna Kewaktuan	43
2.	Koherensi Hubungan Makna Sebab	44
3.	Koherensi Hubungan Makna Tujuan	44
4.	Koherensi Hubungan Makna Perbandingan	45
5.	Koherensi Hubungan Makna Penambahan	46
6.	Koherensi Hubungan Makna Penjelasan	47
7.	Koherensi Hubungan Makna Syarat	48
BAB V	PENUTUP	
A.	Kesimpulan	49
B.	Implikasi	50
C.	Saran	50
DAFTAR PUSTAKA		51
LAMPIRAN		52
RESUME		120

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1.	Tabel klarifikasi data	52
Lampiran 2.	Rubrik <i>Santé</i> Majalah <i>Femme Actuelle</i>	113
Lampiran 3.	Resume	120

**ANALISIS MIKROSTRUKTURAL WACANA
RUBRIK SANTÉ PADA MAJALAH FEMME ACTUELLE
(EDISI N° 1631-1635)**

Oleh :

Luthfiani Rofiqoh

12204244001

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan (1) penanda kohesi dan (2) penanda koherensi dalam rubrik *Santé* pada majalah *Femme Actuelle* edisi N° 1631-1635. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kualitatif. Data penelitian ini berupa semua tuturan berpenanda kohesi dan koherensi. Subjek penelitian berupa semua kata, frasa, dan kalimat dalam rubrik *Santé* pada majalah *Femme Actuelle*, sedangkan objek penelitian ini adalah unsur kohesi dan koherensi.

Metode pengumpulan data yang digunakan adalah metode simak dengan teknik dasar sadap dan teknik catat kemudian diakhiri dengan klasifikasi data. Metode agih digunakan untuk menganalisis penanda kohesi dan koherensi yang diterapkan dengan teknik bagi unsur langsung sebagai teknik dasar dan teknik ganti, teknik sisip, dan teknik baca markah digunakan sebagai lanjutan. Uji validitas data menggunakan validitas semantis, sedangkan reliabilitas yang digunakan adalah reliabilitas *intra-rater* dan didukung oleh *expert judgement*.

Hasil penelitian pada rubrik *Santé* adalah penanda kohesi gramatikal dan kohesi leksikal. Kohesi gramatikal berupa referensi, elipsis dan konjungsi sedangkan kohesi leksikal berupa repetisi, sinonim, antonim, dan hiponimi. Penanda koherensi berupa hubungan makna kewaktuan, sebab, tujuan, perbandingan, penambahan, penjelasan, dan syarat.

Kata Kunci : Wacana, Rubrik, Kohesi, Koherensi, *Femme Actuelle*

**L'ANALYSE DE MICROSTRUCTURALE DU DISCOURS DE LA
RUBRIQUE DE LA SANTÉ DU MAGAZINE FEMME ACTUELLE
(ÉDITION N° 1631-1635)**

Par :

Luthfiani Rofiqoh

12204244001

Extrait

Cette recherche a pour but de décrire (1) les marques de cohésion et (2) les marques de cohérence dans la rubrique de la santé du magazine Femme Actuelle l'édition N° 1631-1635. L'approche de la recherche est descriptive-qualitative. Les données sont tous les énoncés qui ont les marques de cohésion et de cohérence. Les sujets de la recherche sont tous les mots, les groupes de mots, et les phrases dans la rubrique de la santé du magazine Femme Actuelle, tandis que les objets sont la cohésion et la cohérence.

Les données sont obtenues en utilisant la méthode d'observation non participant avec la technique de lecture attentive et la technique avec notation à l'aide des tableaux de la classification des données. La méthode distributionnelle est utilisée en appliquant la technique de substitution, d'insertion et de lecture de marque pour trouver les marques de cohésion et de cohérence. La validité sémantique est utilisée pour avoir la validité des données, tandis que le jugement d'expertise est réalisé pour avoir la fidélité des données.

Les résultats de la rubrique santé sont les marques de cohésion grammaticale et les marques de cohésion lexicale. Les cohésions grammaticales sont la référence, l'ellipse, et la conjonction tandis que les cohésions lexicales sont la répétition, la synonymie, l'antonymie, et l'hyponymie. Les cohérences sont la relation de temps, de cause, de conséquence, de but, de comparaison, d'addition, d'explication, et de condition.

Mots Clés : Le discours, La rubrique, La cohésion, La cohérence, Femme Actuelle

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pada saat ini kebutuhan manusia akan informasi semakin meningkat dan menjadi bagian terpenting dalam kehidupan. Biasanya, mereka memperoleh informasi melalui media massa, seperti media cetak atau media elektronik. Dalam pembuatan informasi, penggunaan bahasa menjadi salah satu bagian terpenting. Dalam tindakan komunikasi, bahasa selalu terbentuk dalam wacana.

Wacana (*discourse*) adalah satuan bahasa terlengkap, dalam hierarki gramatikal merupakan satuan gramatikal tertinggi atau terbesar (Kridalaksana, 2008: 259). Wacana tidak hanya terdiri dari susunan kalimatnya saja yang tertinggi, tetapi merupakan suatu susunan satuan bahasa yang berkesinambungan dan membentuk kepaduan. Setiap unsur wacana harus saling memperlihatkan hubungan kepaduan dan keteraturan susunan kalimatnya. Wacana yang padu adalah wacana yang apabila dilihat dari segi hubungan bentuk atau struktur lahir bersifat kohesif, dan dilihat dari segi hubungan makna atau struktur batinnya bersifat koherensif (Sumarlam, 2003: 23). Dari unsur tersebut, maka seseorang dapat memahami suatu wacana.

Wacana dapat disampaikan secara tertulis dan lisan. Wacana tulis adalah wacana yang disampaikan secara tertulis yang ditandai dengan adanya penulis

dan pembaca. Wacana tulis sering ditemukan dalam kehidupan sehari-hari dalam bacaan majalah, koran, buku, dan lain-lain. Sedangkan wacana lisan ditandai dengan adanya penutur dan mitra tutur. Wacana lisan biasanya terdapat dalam televisi, radio, khotbah, pidato, dan lain-lain.

Dalam penelitian ini, peneliti memfokuskan pada wacana tulis yaitu rubrik dalam majalah. Majalah adalah terbitan berkala yang isinya memuat artikel-artikel dari berbagai penulis. Majalah yang digunakan dalam penelitian ini adalah majalah *Femme Actuelle* edisi N° 1631-1635. Majalah *Femme Actuelle* merupakan salah satu majalah wanita yang bersifat umum. *Femme Actuelle* merupakan majalah mingguan yang populer di Prancis. Majalah ini pertama kali terbit pada tahun 1984.

Di dalam majalah *Femme Actuelle* terdapat rubrik *Actualité, Mode - Beauté, Agenda People, Médecin – Psychologie, Vie Pratique, Cuisine, Cinéma –Musique, Droits, Voyage – Tourisme*, dan *Jeux*. Rubrik adalah sebuah karangan tertentu yang bertema yang biasanya terdapat dalam media cetak. Rubrik digunakan dalam penelitian ini yaitu rubrik *santé*. Rubrik *santé* memuat cara-cara mengatur pola hidup sehat dan pengobatan dengan cara alami. Di dalam rubrik ini terdapat beberapa artikel *guide* seperti *Se soigner au quotidien avec l'ayurvêda*, *Kiné: tout ce qu'il peut faire pour nous*, dan *Finis les bobos au saut du lit!*.

Pada beberapa artikel dalam rubrik *santé* tersebut mengandung kohesi dan koherensi sehingga menarik untuk dijadikan objek penelitian. Hal ini dapat dilihat pada contoh berikut.

(1) *L'hiver est la saison des refroidissements. **Pour** les éviter, mettez-vous au yoga **et** privilégiez les postures (asanas) ouvrant la poitrine.*

“Musim dingin adalah musim masuk angin. Untuk menghindarinya, lakukan yoga dan utamakan postur (asana) membuka dada”.

Data (1) pada salah satu artikel dalam rubrik *santé* mengandung kohesi dan koherensi. Unsur kohesi ditandai dengan adanya konjungsi *et* yang menghubungkan antara *mettez-vous au yoga* dengan *privilégiez les postures (asanas) ouvrant la poitrine*. Kemudian unsur koherensi ditandai dengan penanda koherensi hubungan makna tujuan. Satuan lingual *pour* merupakan tujuan untuk menghindari masuk angin.

Oleh karena itu, untuk memahami wacana tersebut peneliti akan memfokuskan pada analisis wacana rubrik *santé* dalam majalah *Femme Actuelle* edisi N° 1631-1635 menggunakan pendekatan mikrostruktural. Pendekatan mikrostruktural digunakan untuk mengetahui dan mendeskripsikan kepaduan dan keterkaitan antar kalimat dalam rubrik *santé*.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah disampaikan di atas, dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut.

1. Wujud penanda kohesi yang terdapat dalam wacana rubrik *santé* pada majalah *Femme Actuelle* edisi N° 1631-1635.
2. Fungsi penanda kohesi yang terdapat dalam wacana rubrik *santé* pada majalah *Femme Actuelle* edisi N° 1631-1635.
3. Wujud penanda koherensi yang terdapat dalam wacana rubrik *santé* pada majalah *Femme Actuelle* edisi N° 1631-1635.
4. Fungsi penanda koherensi yang terdapat dalam wacana rubrik *santé* pada majalah *Femme Actuelle* edisi N° 1631-1635.

C. Batasan Masalah

Identifikasi masalah di atas merupakan masalah yang akan dibahas pada penelitian ini, yaitu:

1. wujud penanda kohesi yang terdapat dalam wacana rubrik *santé* pada majalah *Femme Actuelle* edisi N° 1631-1635.
2. wujud penanda koherensi yang terdapat dalam wacana rubrik *santé* pada majalah *Femme Actuelle* edisi N° 1631-1635.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan permasalahan di atas, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Bagaimana wujud penanda kohesi yang terdapat dalam wacana rubrik *santé* pada majalah *Femme Actuelle* edisi N° 1631-1635?

2. Bagaimana wujud penanda koherensi yang terdapat dalam wacana rubrik *santé* pada majalah *Femme Actuelle* edisi N° 1631-1635?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk:

1. mendeskripsikan wujud penanda kohesi yang terdapat dalam wacana rubrik *santé* pada majalah *Femme Actuelle* edisi N° 1631-1635.
2. mendeskripsikan wujud penanda koherensi yang terdapat dalam wacana rubrik *santé* pada majalah *Femme Actuelle* edisi N° 1631-1635.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat secara teoritis maupun praktis.

1. Manfaat Teoritis

Hasil ini diharapkan mampu memberikan kontribusi dalam mengembangkan ilmu bahasa tentang analisis wacana.

2. Manfaat Praktis

- a. Menambah pemahaman tentang kohesi dan koherensi dalam wacana, khususnya mahasiswa Bahasa Prancis.
- b. Memberikan wawasan bagi calon peneliti lain dalam melakukan penelitian selanjutnya mengenai analisis mikrostruktural dalam suatu wacana.

G. Batasan Istilah

1. Wacana adalah susunan bahasa yang berkesinambungan dan membentuk kepaduan yang disampaikan tertulis.
2. Kohesi adalah hubungan antar bagian dalam sebuah wacana yang membentuk keutuhan wacana dalam majalah *Femme Actuelle* edisi N° 1631-1635.
3. Koherensi adalah keterkaitan hubungan maknamajalah *Femme Actuelle* edisi N° 1631-1635.
4. Majalah *Femme Actuelle* adalah salah satu majalah wanita mingguan di Prancis yang di dalamnya terdapat rubrik *Actualité, Mode - Beauté, Agenda People, Médecin – Psychologie, Vie Pratique, Cuisine, Cinéma – Musique, Droits, Voyage – Tourisme, dan Jeux*.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. WACANA

Wacana berasal dari bahasa Sanskerta yaitu *wac/wak/vak* yang berarti berkata atau berucap. Kemudian mengalami perubahan menjadi wacana yang dapat diartikan sebagai perkataan atau tuturan (Douglas dalam Mulyana, 2005: 3). Alwi (dalam Aliah, 2014: 419) wacana adalah rentetan kalimat yang berkaitan yang menghubungkan proposisi yang satu dengan proposisi yang lain dan membentuk satu kesatuan.

Sumarlam (2003: 15) mengatakan bahwa wacana adalah satuan bahasa terlengkap yang dinyatakan secara lisan seperti pidato, ceramah, khotbah, dan dialog, atau secara tertulis seperti cerpen, novel, buku, surat, dan dokumen tertulis, yang dilihat dari struktur lahirnya (dari segi bentuk) bersifat kohesif, saling terikat dan dari struktur batinnya (dari segi makna) bersifat koheren, terpadu.

Tarigan (2009: 26) menyatakan bahwa wacana adalah satuan bahasa yang terlengkap dan tertinggi atau terbesar di atas kalimat atau klausa dengan koherensi dan kohesi tinggi yang berkesinambungan yang mempunyai awal dan akhir yang nyata disampaikan secara lisan atau tertulis. Sejalan dengan pendapat tersebut, wacana adalah satuan bahasa tertinggi dan terlengkap yang

berada di atas tataran kalimat yang digunakan dalam kegiatan komunikasi (Rusminto, 2015: 8).

Berdasarkan definisi tersebut, dapat disimpulkan bahwa wacana merupakan satuan bahasa tertinggi atau terbesar yang disusun secara runtut dan berkesinambungan yang disampaikan secara lisan atau tertulis sehingga memudahkan pembaca atau mitra tutur untuk memahaminya. Jadi analisis wacana adalah ilmu bahasa yang mengkaji teks yang terdapat di dalam wacana.

B. JENIS-JENIS WACANA

Untuk menganalisis wacana, perlu perhatikan terlebih dulu jenis wacana yang akan dianalisis agar tepat dalam penggunaannya. Pembagian wacana dapat dipilih atas beberapa segi, yaitu bentuk, media, jumlah penutur, dan sifat (Mulyana, 2005: 47). Jenis wacana tersebut tidak semuanya digunakan, hanya tergantung kebutuhan dalam menganalisis.

Berdasarkan media penyampaiannya, wacana dibagi menjadi dua yaitu wacana tulis dan wacana lisan (Mulyana, 2005: 51). Wacana tulis (*written discours*) adalah jenis wacana yang disampaikan secara melalui tulisan. Sedangkan wacana lisan (*spoken discours*) adalah jenis wacana yang disampaikan secara lisan atau langsung dengan bahasa verbal.

Berdasarkan sifatnya, wacana dibagi menjadi dua yaitu wacana fiksi dan wacana nonfiksi (Mulyana, 2005: 54). Wacana fiksi adalah wacana yang

bentuk dan isinya berorientasi pada imajinasi dan menggunakan gaya bahasa yang bersifat konotatif. Sedangkan wacana nonfiksi adalah jenis wacana yang disampaikan dengan cara-cara ilmiah yang dapat dipertanggungjawabkan kebenarannya. Wacana fiksi dibagi menjadi tiga jenis yaitu wacana prosa, wacana puisi, dan wacana drama. Wacana prosa adalah wacana yang disampaikan secara tertulis atau lisan dalam bentuk prosa. Contoh dari wacana prosa yaitu novel, cerita pendek, artikel, buku, skripsi, laporan penelitian, makalah, pidato, dan khotbah. Wacana puisi hampir sama dengan prosa yaitu disampaikan secara tertulis atau lisan. Penggunaan gaya bahasa atau keidahan bahasa dalam wacana puisi lebih ditekankan. Wacana drama adalah wacana yang disampaikan dalam bentuk drama dan dalam bentuk diaog atau percakapan, baik berupa wacana tulis atau lisan. Bentuk drama tulis misalnya naskah drama, sedangkan bentuk wacana drama lisan yaitu dalam pementasan drama.

Berdasarkan pemaparan di atas, maka artikel pada rubrik *santé* dalam majalah *Femme Actuelle* merupakan jenis wacana prosa berisi artikel mengenai kesehatan yang disampaikan dalam bentuk tulisan.

C. PENDEKATAN MIKROSTRUKTURAL

Pendekatan mikrostruktural melihat bahwa wacana dibentuk atas dua segi yaitu segi bentuk atau kohesif dan segi makna atau koheren (Sumarlam, 2003: 86). Wacana yang padu adalah wacana yang apabila dilihat dari segi

hubungan bentuk atau struktur lahir bersifat kohesif, dan dilihat dari segi hubungan makna atau struktur batinnya bersifat koheren (Sumarlam, 2003: 23).

1. Kohesi

Kohesi merupakan salah satu unsur yang digunakan untuk menyusun keutuhan dan kepaduan suatu wacana. Konsep kohesi pada dasarnya mengacu pada hubungan bentuk. Artinya, unsur-unsur wacana (kata atau kalimat) yang digunakan untuk menyusun suatu wacana memiliki keterkaitan secara padu dan utuh (Mulyana, 2005: 26). Dalam kata kohesi menurut Tarigan (2009: 92) tersirat pengertian kepaduan, keutuhan, mengacu pada aspek bentuk, dan aspek formal bahasa.

Sumarlam (2003: 23) membagi unsur wacana kohesi menjadi dua jenis, yaitu kohesi gramatikal dan kohesi leksikal. Unsur gramatikal meliputi pengacuan (*reference*), penyulihan (*substitution*), pelesapan (*ellipsis*), dan perangkaian (*conjunction*). Sedangkan kohesi leksikal dibedakan menjadi enam macam, yaitu repetisi (pengulangan), sinonim (padan kata), kolokasi (kata sanding), hiponim (hubungan atas-bawah), antonim (lawan kata), dan ekuivalensi (kesepadanan) (Sumarlam, 2003: 35). Berikut ini adalah penjelasan tentang hal-hal yang berhubungan dengan unsur kohesi gramatikal dan kohesi leksikal.

a. Kohesi Gramatikal

1) Pengacuan (Referensi)

Pengacuan atau referensi adalah salah satu jenis kohesi gramatikal yang berupa satuan lingual tertentu yang mengacu pada satuan lingual lain (atau satu acuan) yang mendahului atau mengikutinya. Berdasarkan tempatnya, pengacuan dibagi menjadi dua jenis, yaitu pengacuan endofora dan pengacuan eksofora. Pengacuan endofora yaitu apabila acuannya (satuan lingual yang diacu) berada atau terdapat di dalam teks wacana itu, sedangkan pengacuan eksofora yaitu apabila acuannya berada atau terdapat di luar wacana (Sumarlam, 2003: 23).

Berdasarkan arah pengacuannya, pengacuan endofora dibagi menjadi dua yaitu pengacuan anaforis dan pengacuan kataforis. Pengacuan anaforis adalah salah satu kohesi gramatikal yang berupa satuan lingual tertentu yang mengacu pada satuan lingual lain yang mendahuluinya, atau anteseden di sebelah kiri, atau mengacu pada unsur yang telah disebut terdahulu. Sedangkan pengacuan kataforis merupakan salah satu kohesi gramatikal yang berupa satuan lingual tertentu yang mengacu pada satuan lingual lain yang mengikutinya, atau mengacu anteseden di sebelah kanan, atau mengacu pada unsur yang baru disebutkan kemudian (Sumarlam, 2003: 24). Perhatikan contoh pengacuan:

(2) *Je connais M.Dantec. Je le connais depuis longtemps.*

“Aku mengenal Pak Dantec. Aku mengenal dia sejak lama”.

(Girardet et Pécheur, 2008: 96)

(3) *Elle est du nord de la France et adore la Grèce. Elle s'appelle Élodie.*

“Dia berasal dari utara Perancis dan sangat suka dengan Yunani. Dia bernama Élodie”.

(Girardet et Pécheur, 2008: 36)

Pada contoh (2) di atas, *le* mengacu pada unsur di depannya yaitu *M.Dantec*. Dengan adanya satuan lingual yang mengacu pada satuan lingual yang berada di sebelah kiri atau telah disebutkan sebelumnya, maka dapat diketahui bahwa dalam kalimat tersebut merupakan pengacuan anaforis.

Pada contoh (3) merupakan pengacuan kataforis karena satuan lingual *elle* mengacu pada satuan lingual yang berada disebelah kanan atau setelahnya, yaitu *Élodie*.

2) Penyulihan (Substitusi)

Penyulihan atau substitusi adalah salah satu jenis kohesi gramatikal yang berupa penggantian satuan lingual tertentu (yang telah disebut) dengan satuan lingual lain dalam wacana untuk memperoleh unsur pembeda agar dapat menjelaskan suatu unsur tertentu (Sumarlam, 2003: 28). Berdasarkan segi satuan lingualnya, substitusi dibedakan menjadi substitusi nominal, verbal, dan klausa.

a) Substitusi Nominal

Substitusi nominal adalah substitusi yang dapat digunakan untuk menggantikan satuan lingual yang berkategori nominal (kata benda) dengan satuan lingual yang berkategori lingual juga. Berikut ini contoh dari substitusi nominal:

(4) *Victor Hugo est **un écrivain** française. Il est **un célèbre auteur** du 19ème siècle.*

“Marc Levy adalah penulis dari Prancis. Dia adalah penulis terkenal abad 19an”.

Pada contoh (4) penggantian satuan lingual *un écrivain* dengan satuan lingual *un auteur* tidak merubah makna karena mempunyai kategori yang sama yaitu nomina maskulin.

b) Substitusi Verbal

Substitusi verbal merupakan penggantian satuan lingual yang berkategori verba dengan satuan lain yang juga berkategori verbal. Berikut contoh penggunaan substitusi verbal:

(5) *Est-ce que tu **as arrangé** ton lit? Oui, je l'**ai fait**.*

“Apakah kamu sudah membereskan tempat tidurmu? Ya, saya sudah mengerjakan”.

Pada contoh (5) frasa verbal *as arrangé* digantikan dengan *ai fait* yang juga merupakan kategori verba.

c) Substitusi Klausa

Substitusi klausa adalah penggantian satuan lingual yang berkategori klausa atau kalimat dengan satuan lainnya yang berupa kata atau frasa (Sumarlam, 2003: 30). Berikut contoh dari substitusi klausa:

- (6) *Je n'aime pas le sport? Moi non plus.*
 “Aku tidak suka berolahraga? Aku juga tidak”.

Pada contoh (6) merupakan substitusi klausa, yaitu satuan lingual *moi non plus* yang menggantikan kalimat *je n'aime pas le sport*.

3) Pelesapan (Elipsis)

Menurut Sumarlam (2003: 28) pelesapan atau elipsis adalah salah satu jenis kohesi gramatikal yang berupa penghilangan atau pelesapan satuan lingual tertentu yang telah disebutkan sebelumnya. Fungsi dari pelesapan dalam wacana untuk menghasilkan kalimat yang efektif, efisiensi untuk mencapai nilai ekonomis dalam pemakaian bahasa, mencapai aspek kepaduan wacana, mengaktifkan pikiran terhadap hal-hal yang tidak diungkapkan dalam satuan bahasa, dan kepraktisan berbahasa terutama dalam berkomunikasi secara lisan. Contoh:

- (7) *Ils parlent et écoutent de la musique jusqu'à deux ou trois du matin.*

“Mereka berbicara dan mendengarkan musik sampai dua atau tiga dini hari”.

(7a) *Ils parlent et ils écoutent de la musique jusqu'à deux ou trois du matin.*

“Mereka berbicara dan mereka mendengarkan musik sampai dua atau tiga dini hari”.

(Girardet et Pécheur, 2008: 119)

Pada contoh (7) terdapat pelesapan pada subjek *ils*. Pelesapan terjadi setelah kata penghubung *et*. Sedangkan contoh (7a) merupakan kalimat yang ditulis tanpa adanya pelesapan. Dalam kalimat tersebut terdapat pengulangan subjek *ils*. Oleh karena itu dengan adanya pelesapan pada subjek *ils* pada contoh (7), maka kalimat tersebut menjadi lebih efektif dan efisien.

4) Perangkaian (Konjungsi)

Sumarlam (2003: 32) menjelaskan bahwa konjungsi adalah salah satu jenis kohesi gramatikal yang dilakukan dengan cara menghubungkan unsur yang satu dengan unsur yang lain dalam wacana. Unsur yang dirangkaian dapat berupa satuan lingual kata, frasa, klausa, kalimat, dan alinea. Contoh:

(8) *Il faudrait qu'on prenne une baby-sitter mais Paul a peur qu'elle ne soit .*

“Kita harus mengambil baby siter tetapi Paul takut kalau dia tidak baik dengan anak-anak”.

(Girardet et Pécheur, 2008: 49)

Contoh (8) di atas terdapat kata *mais* (tetapi) yang merupakan penanda untuk menghubungkan dua klausa yaitu *il faudrait qu'on prenne une baby-sitter* dengan klausa *Paul a peur qu'elle ne soit pas gentile avec les enfants*.

b. Kohesi Leksikal

1) Pengulangan (Repetisi)

Menurut Sumarlam (2003: 35) repetisi adalah pengulangan satuan lingual (bunyi, suku kata, kata, atau bagian kalimat) yang dianggap penting untuk memberi tekanan dalam sebuah konteks yang sesuai. Contoh:

(9) *Je ne sais pas. J'**aime** chanter, j'**aime** jouer, mais j'**aime** aussi mon école de Fort-de-France, mes coupins.*

“Aku tidak tahu. Aku suka nyanyi, aku suka main, tapi aku juga suka teman-teman sekolahku di Fort di Perancis.

(Girardet et Pécheur, 2008: 35)

Pada contoh (9) menunjukkan adanya pengulangan kata *aime* (suka) untuk memberikan penekanan pada kalimat tersebut.

2) Sinonim (Padan Kata)

Sinonim diartikan sebagai nama lain untuk benda atau hal yang sama; atau ungkapan yang maknanya kurang lebih sama dengan ungkapan lain (Abdul Chaer dalam Sumarlam, 2003: 39). Contoh:

(10) *La mer est **bonne** et l'île d'Oléron est **magnifique**.*

“Laut yang bagus dan pulau Oleran yang indah”.

(Girardet et Pécheur, 2008: 28)

Kata *bonne* dan *magnifique* pada contoh (10) di atas merupakan kata yang memiliki makna yang sama.

3) Antonim (Lawan Kata)

Menurut Sumarlam (2003: 40) antonim dapat diartikan sebagai nama lain untuk benda atau hal yang lain; atau satuan lingual yang maknanya berlawanan/beroposisi dengan satuan lingual yang lain. Contoh:

(11) Moi, je *déteste* les maths et j'*adore* la récré!

“Aku, aku benci matematika dan aku sangat suka waktu istirahat”.

(Himber, 2006: 20)

Pada kalimat (11) terdapat kohesi leksikal antonim yaitu *déteste* (benci) dan *adore* (sangat suka) yang memiliki makna bertolak belakang.

4) Kolokasi (Sanding Kata)

Sumarlam (2003: 44) menyatakan bahwa kolokasi atau kata sanding adalah asosiasi tertentu dalam menggunakan pilihan kata yang cenderung digunakan secara berdampingan. Contoh:

(12) *La classe d'Émilie est super, les profs et les copains aussi. Émilie habite au college de Modane et le week-end elle est à Lyon.*

“Kelas Emilie sangat bagus. Guru dan teman-temannya juga. Emilie tinggal di sekolah Modane dan akhir pekan dia di Lyon”.

(Himber, 2006: 22)

Pada contoh (12) frasa *la classe* (kelas) berkolokasi pada satuan lingual *les profs* (guru), *les copains* (teman-teman), dan *le college* (sekolah).

5) Hiponimi

Hiponimi dapat diartikan sebagai satuan bahasa (kata, frasa, kalimat) yang maknanya dianggap merupakan bagian dari makna satuan lingual yang lain (Sumarlam, 2003: 45). Contoh:

(13) *Mon père n'aime pas les chiens. Pourquoi pas à ta mère? Elle adore les animaux.*

“Ayahku tidak suka anjing. Kenapa ibumu tidak? Dia sangat suka binatang”.

(Girardet et Pécheur, 2008: 50)

Pada contoh (13), *les chiens (anjing)* merupakan hiponim dari *les animaux* (binatang) karena makna anjing termasuk dalam katagori binatang.

6) Ekuivalensi

Ekuivalensi adalah hubungan kesepadanan antara satuan lingual tertentu dengan satuan lingual yang lain dalam sebuah paradigma (Sumarlam, 2003: 46). Contoh:

(14) *“Les vaches produisent du lait. Le fromage et le yaourt sont des productions laitiers”.*

“Sapi memproduksi susu. Keju dan yoghurt merupakan produk olahan susu”.

Pada contoh (14) satuan lingual *produisent* dan *produits* memiliki hubungan kesepadanan. Kata tersebut berasal dari kata yang sama yaitu *le produit*.

2. Koherensi

Brown dan Yule (dalam Mulyana, 2005: 135) menegaskan bahwa koherensi berarti kepaduan dan keterpahaman antara satuan dalam suatu teks atau tuturan. Dalam struktur wacana, aspek koherensi sangat diperlukan keberadaannya untuk menata pertalian batin antara proposisi yang satu dengan yang lainnya untuk mendapatkan keutuhan. Keutuhan yang koheren tersebut dijabarkan oleh adanya hubungan-hubungan makna antar unsur secara semantis.

Koherensi merupakan kesinambungan ide yang terdapat dalam sebuah wacana sehingga menjadi satu teks yang bermakna (Aliah, 2014: 7). Kekohherensian suatu wacana juga ditandai dengan adanya penanda koherensi atau sering disebut dengan istilah sarana keutuhan wacana dari segi makna (Rusminto, 2015: 44). Berikut ini adalah uraian tentang penanda hubungan makna atau koherensi.

a. Hubungan Makna Kewaktuan

Hubungan makna kewaktuan adalah hubungan yang menyatakan waktu terjadinya, waktu permulaan maupun berakhirnya peristiwa atau keadaan. Kata penghubung yang dipakai untuk menandai hubungan makna kewaktuan antara lain *comme*, *quand*, *pendant que*, *tant que*, *dès que*, *avant que*, *après que*, *durant que*, *jusqu'à ce que*, *au momont où*, *depuis que*, *une fois*, *lors que* dan sebagainya (Rahayu, 2013: 52). Contoh:

(15) *Je préfère la nuit **quand** je me promène sous les étoiles.*

“Aku lebih suka malam ketika aku berjalan dibawah bintang”.

(Girardet et Pécheur, 2008: 62).

Contoh (15) terdapat penanda hubungan makna kewaktuan pada kata penghubung *quand* (ketika) untuk menunjukkan urutan peristiwa atau kejadian.

b. Hubungan Makna Sebab

Hubungan makna sebab adalah hubungan yang menyatakan sebab terjadinya suatu peristiwa atau kejadian yang ditandai dalam suatu kalimat. Hubungan ini ditandai dengan adanya *parce que, puisque, car, comme, étant donné que, sous prétexte que, ce n'est pas parce que, en effet, vu que*, dan sebagainya (Rahayu, 2013: 54). Contoh:

(16) *De plus en plus de Français se tournent donc vers les médecines dites “douces” **parce qu’elles** sont moins agressives pour le corps.*

“Semakin banyak orang Perancis beralih ke pengobatan yang disebut “douces” karena pengobatan tersebut kurang nyaman bagi tubuh”.

(Girardet et Pécheur, 2008: 37)

Pada contoh (16) terdapat penanda hubungan makna sebab yaitu *parce que* (karena) yang menghubungkan kalimat pertama dengan kalimat kedua sebagai sebab dari adanya peristiwa pertama.

c. Hubungan Makna Akibat

Hubungan makna akibat yaitu hubungan yang menyatakan suatu akibat dari suatu peristiwa atau kejadian yang terdapat dalam suatu wacana. Hubungan makna akibat biasanya ditandai dengan konjungsi *de sort que, au point que, de façon que, de manière que, si bien que, à tel point que, si...que, tant...que, tellement/si..., c'est pourquoi*, dan sebagainya (Rahayu, 2013: 54). Contoh:

(17) *Il pleut, **donc** je reste chez moi*

“Hujan, maka aku tinggal di rumah”.

(Girardet et Pécheur, 2008:137)

Pada contoh (17) terdapat penanda hubungan makna akibat yang ditandai dengan kata penghubung *donc* (jadi). Peristiwa pada kalimat kedua terjadi akibat dari peristiwa pada kalimat pertama.

d. Hubungan Makna Pertentangan

Hubungan makna pertentangan terjadi apabila salah satu kalimat menyatakan pertentangan terhadap peristiwa antara kalimat satu dengan kalimat yang lainnya. Konjungsi yang digunakan antara lain *bien que, quoique, qui que, quand même, si...que, lors même que, bien loin que, même si, alors que, tandis*, dan sebagainya (Rahayu, 2013: 55). Contoh:

(18) *Il a réussi, **cependant** il est mécontent.*

“Ia berhasil, meskipun demikian ia tidak pernah puas”.

(Soemargono, 2004: 148)

Hubungan makna pertentangan pada contoh (18) ditandai dengan kata *cependant* (meskipun demikian).

e. Hubungan Makna Tujuan

Hubungan makna tujuan ditandai dengan adanya salah satu kalimat yang menyatakan suatu tujuan dari suatu peristiwa dalam suatu kalimat. Konjungsi yang dipakai sebagai penanda hubungan makna tujuan adalah *pour que*, *afin que*, *de façon que*, *de pour que*, *de craint que* dan lain sebagainya (Rahayu, 2013: 54). Contoh:

(19) *Il ferma les volets pour que la chaleur n'entre pas.*

“Dia menutup jendela supaya panas tidak masuk”.

(Soemargono, 2004: 814)

Hubungan makna tujuan pada contoh (19) ditandai dengan konjungsi *pour que* (supaya). Kalimat kedua menyatakan tujuan dari kalimat pertama.

f. Hubungan Makna Perbandingan

Hubungan makna perbandingan ditandai dengan adanya suatu kalimat yang membandingkan peristiwa atau kejadian dalam suatu kalimat yang lainnya. Kata penghubung yang digunakan dalam hubungan makna perbandingan antara lain *comme*, *comme si*, *ainsi que*, *de même que*, *plus que*, *moins que*, dan sebagainya (Rahayu, 2013: 56). Contoh:

(20) *Pierre est **plus** grand **que** Tony.*

“Pierre lebih besar dari Tony”.

(Girardet et Pécheur, 2008: 129)

Pada contoh (20) terdapat penanda hubungan makna perbandingan *plus que* (lebih dari) yaitu membandingkan antara Pierre dan Tony.

g. Hubungan Makna Penambahan

Hubungan makna penambahan adalah hubungan yang mengungkapkan adanya tambahan informasi yang telah disampaikan sebelumnya. Penanda yang digunakan antara lain *et* “dan”, *en outre* “selain itu”, *encore* “juga”, *de plus* “lagi”, dan sebagainya. Contoh:

(21) *J'adore la musique, la danse **et** la mode.*

“Aku sangat suka musik, tari dan busana”.

(Himber, 2006: 44)

Pada contoh (21) terdapat hubungan makna penambahan yang ditandai dengan konjungsi *et*.

h. Hubungan Makna Penjelasan

Hubungan makna penjelasan yaitu terjadi jika salah satu kalimat atau bagian dari wacana menyatakan penjelasan atau sebagai pelengkap kalimat lain. Penandanya antara lain *qui*, *que*, *c'est-à-dire*, *soit*, *à savoir*, dan sebagainya. Contoh:

(22) *Daniel Auteuil est un acteur **qui** peut jouer tous les rôles.*

“Daniel Auteuil adalah seorang aktor yang dapat memainkan semua peran.”

(Girardet et Pécheur, 2008:171)

Pada contoh (22) terdapat hubungan makna penjelasan berupa penanda *qui* yang menjelaskan seorang aktor yang dapat memainkan semua peran.

i. Hubungan Makna Syarat

Hubungan makna syarat yaitu ditandai dengan salah satu kalimat yang menyatakan syarat agar suatu peristiwa atau kejadian itu terlaksana. Konjungsi yang digunakan antara lain *si, pourvu que, à condition que, pour peu que, à supposer que, soit que, quand bien même*, dan sebagainya (Rahayu, 2013: 57). Contoh:

(23) ***Si** j’ai assez d’argent, je m’achèterai cette voiture.*

“Kalau aku punya cukup uang, aku akan membeli mobil ini”.

(Rahayu, 2013: 57)

Hubungan makna syarat pada contoh (23) ditandai dengan konjungsi *si* (kalau). Kalimat pertama menyatakan syarat agar kalimat kedua terlaksana.

j. Hubungan Makna Tak Bersyarat

Hubungan makna tak bersyarat maksudnya adalah tidak ada syarat yang dipakai untuk terlaksananya tindakan dalam suatu kalimat. Kata penghubung yang dipakai antara lain *bien que, quoique, encore que, qui que, où que, pourtant, cependant, sans que*, dan sebagainya. Contoh:

(24) *Elle n'est pas jolie, **encore qu'**elle ait de beaux yeux.*

“Dia tidak cantik, meskipun dia memiliki mata yang indah”.

(Rahayu, 2013: 58)

Pada contoh (24) terdapat penanda hubungan makna tak bersyarat yaitu *encore que* (meskipun). Kejadian tersebut menjelaskan bahwa mata yang indah bukanlah syarat untuk menjadi cantik..

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam analisis mikrostruktural wacana rubrik kesehatan dalam majalah *Femme Actuelle* adalah penelitian kualitatif. Penelitian kualitatif adalah penelitian yang bermaksud untuk memahami fenomena tentang apa yang dialami oleh subjek penelitian misalnya perilaku, persepsi, motivasi, tindakan, dll secara holistik, dan dengan cara deskripsi dalam bentuk kata-kata dan bahasa, pada konteks khusus yang alamiah dan dengan memanfaatkan berbagai metode alamiah (Moleong, 2014: 6).

B. Sumber Data dan Data Penelitian

Sumber data penelitian ini adalah wacana rubrik *santé* dalam majalah *Femme Actuelle* N^o 1631-1635. *Femme Actuelle* adalah salah satu majalah mingguan yang populer di Prancis. Majalah *Femme Actuelle* pertama terbit pada tahun 1984. Data penelitiannya berupa semua kata, frasa, dan kalimat pada wacana rubrik *santé* yang memiliki penanda kohesi dan koherensi.

C. Subjek dan Objek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah semua kata, frasa, dan kalimat yang terdapat dalam rubrik *santé* pada artikel *guide* dalam majalah *Femme Actuelle*.

Sedangkan objek penelitiannya yaitu unsur mikrostruktural berupa kohesi dan koherensi.

D. Metode dan Teknik Penyediaan Data

Metode yang digunakan dalam penyediaan data adalah metode simak. Sudaryato (2015: 203) mendefinisikan metode simak sebagai metode penyediaan data karena dilakukan dengan menyimak, yaitu menyimak penggunaan bahasa. Dalam hal ini penggunaan bahasa yang dimaksud berupa bentuk penanda kohesi dan koherensi pada kata, frasa, dan kalimat yang terdapat dalam rubrik kesehatan pada artikel *guide* dalam majalah *Femme Actuelle*.

Teknik dasar yang digunakan dalam penyediaan data adalah teknik sadap. Teknik sadap yang digunakan dalam penelitian ini dengan membaca, karena penggunaan bahasa yang disadap berupa tulisan. Kemudian teknik lanjutan yang digunakan adalah teknik simak bebas libat cakap (SBLC). Dalam teknik ini, peneliti tidak dilibatkan langsung untuk menentukan pembentukan dan pemunculan calon data kecuali hanya sebagai pemerhati terhadap calon data yang terbentuk dan muncul dari peristiwa kebahasaan yang berada di luar penelitian (Sudaryanto, 2015: 204-205). Setelah digunakan teknik SBLC, selanjutnya teknik lanjutan yang digunakan dalam penyediaan data yaitu teknik catat untuk mencatat data yang diperoleh dari hasil penyimakan dalam sebuah tabel data.

Dalam praktiknya, proses pengumpulan data diawali dengan membaca secara cermat artikel *guide* yang terdapat dalam rubrik kesehatan, selanjutnya mengamati unsur mikrostruktural berupa penanda kohesi dan koherensi. Setelah mengamati unsur tersebut, peneliti mencatat data hasil pengamatannya dan mengklarifikasi berdasarkan penanda kohesi dan koherensi dalam sebuah tabel.

Tabel 1. Contoh Klarifikasi data unsur mikrostruktural rubrik *Santé* pada majalah *Femme Actuelle* edisi N° 1631-1635

No.	Kode Data	Data	Analisis Mikrostruktural																		Keterangan	
			Koherensi									Koherensi										
			Gramatika				Leksikal															
			Referensi	Substitusi	Elipsis	Konjungsi	Repetisi	Sinonim	Antonim	Kolokasi	Hiponim	Ekuivalensi	Hub. Makna Kewaktuan	Hub. Makna Sebab	Hub. Makna Akibat	Hub. Makna Pertentangan	Hub. Makna Tujuan	Hub. Makna Perbandingan	Hub. Makna Penambahan	Hub. Makna Penjelasan		Hub. Makna Syarat
1	Soi/14/30/1631	<i>L’hiver est la saison des refroidissements.</i> “Musim dingin adalah musim masuk angin”.								√												Kohesi leksikal hiponim <i>l’hiver</i> dan <i>la saison</i>
2	Fni/9/32/1635	<i>Les remèdes homéopathiques (Nux vomica, Cocculus, Ipeca, Sepia...) peuvent être d’un grand secours. Ils ont, entre autres avantages, celui de ne pas être contre-indiqués en cas de grossesse.</i> “Obat homeopati (<i>Nux vomica, Cocculus, Ipeca,</i>	√																			Kohesi gramatikal referensi anaforis <i>les remèdes homéopathiques</i> yang diganti dengan <i>ils</i> .

		<i>Sepia...</i>) bisa sangat membantu. Obat ini memiliki keuntungan antara lain, tidak berbahaya bagi kehamilan”.																				
3	Kin/8/30/1634	<i>Les massages permettent une meilleure irrigation des tissus, Ø relancent la circulation, et Ø relaxant les muscles tandus.</i> “ Pijat memungkinkan transfusi jaringan yang lebih baik, menghidupkan kembali sirkulasi dan merelaksasi otot-otot yang tegang”.			√	√											√					Kohesi gramatikal elipsis <i>les massages</i> . Kohesi gramatikal konjungsi <i>et</i> . Koherensi hubungan makna penambahan <i>et</i> .

Keterangan :

Soi : Artikel *Se soigner au quotidien avec l'ayurvêda*

Kin : Artikel *Kiné: tout ce qu'il peut faire pour nous*

Fni : Artikel *Finis les bobos au saut du lit!*

1 : nomor urut data

30 : Halaman pada majalah

1631-1635 : Edisi majalah

E. Instrumen Penelitian

Menurut Moleong (2014: 168), dalam penelitian kualitatif, peneliti sendiri merupakan perencana, pelaksana, pengumpul data, analisis, penafsir data, dan pada akhirnya ia menjadi pelapor hasil penelitiannya. Instrument atau alat penelitian dalam hal ini yaitu sebagai alat pengumpul data.

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan instrument penelitian berupa tabel klarifikasi data yang digunakan untuk mencatat penanda kohesi dan koherensi yang terdapat pada artikel *guide* dalam rubrik kesehatan pada majalah *Femme Actuelle*.

F. Metode dan Teknik Analisis Data

Metode yang digunakan untuk menganalisis data pada penelitian ini adalah metode agih. Metode agih digunakan untuk menganalisis kohesi dan koherensi yang terdapat pada rubrik kesehatan. Menurut Sudaryanto (2015: 18), metode agih merupakan metode analisis data yang alat penentunya justru bagian dari bahasa yang bersangkutan itu sendiri.

Teknik dasar yang digunakan dalam analisis data adalah teknik bagi unsur langsung (BUL). Peneliti membagi satuan lingual datanya menjadi beberapa bagian atau unsur, dan unsur-unsur yang bersangkutan dipandang sebagai bagian yang langsung membentuk satuan lingual yang dimaksud

(Sudaryanto, 2015: 37). Teknik lanjutan yang digunakan adalah teknik ganti, teknik sisip dan teknik baca markah.

Teknik ganti dilakukan dengan mengganti unsur tertentu satuan lingual yang bersangkutan dengan unsur tertentu yang lain diluar satuan lingual yang bersangkutan (Sudaryanto, 2015: 43). Teknik sisip yaitu menyisipkan satuan lingual tertentu dalam satuan lingual atau kalimat yang sudah ada. Sedangkan teknik baca markah yaitu analisis data dengan cara membaca pemarkah untuk memahami hubungan makna antar kalimat. Berikut adalah contoh analisis data dengan teknik sisip.

(25) *Les massages permettent une meilleure irrigation des tissus, relancent la circulation, et relaxent les muscles tendus.*
(Kin/8/30/1634)

“Pijat memungkinkan transfusi jaringan yang lebih baik, menghidupkan kembali sirkulasi dan merelaksasi otot-otot yang tegang”.

Apabila diberi sisipan maka kalimatnya akan menjadi seperti berikut.

(25a) *Les massages permettent une meilleure irrigation des tissus, les massages relancent la circulation, et les massages relaxent les muscles tendus.*

“Pijat memungkinkan transfusi jaringan yang lebih baik, pijat menghidupkan kembali sirkulasi dan pijat merelaksasi otot-otot yang tegang”.

Setelah dilakukan perluasan pada kalimat (25a) menjadi lebih jelas.

G. Validitas dan Reabilitas

Hasil analisis data dalam penelitian harus valid, dapat dipertanggungjawabkan, dan dapat dibuktikan. Oleh karena itu, harus

dilakukan uji validitas dan uji reabilitas. Teknik yang digunakan untuk melakukan uji validitas adalah validitas semantis, yaitu dengan menemukan penanda kohesi dan koherensi kemudian dianalisis menggunakan teknik bagi unsur langsung, teknik ganti, teknik sisip, dan teknik baca markah. Validitas semantis adalah salah satu validitas yang mengukur tingkat kesensitifan suatu teknik terhadap makna-makna simbolik yang relevan dengan konteks tertentu (Zuchdi, 1993: 75).

Selanjutnya dilakukan uji reabilitas, reabilitas berkaitan dengan konsistensi data sehingga apabila dilakukan penelitian berulang-ulang maka hasilnya akan tetap sama. Reabilitas ini disebut intra-rater. Uji reabilitas juga dilakukan dengan *expert judgement* yaitu meminta pertimbangan ahli dalam bidang penelitian ini untuk berdiskusi dan memberikan masukan, yaitu Ibu Dr. Roswita Lumban Tobing, M.Hum sebagai dosen pembimbing penelitian.

BAB IV

BENTUK PENANDA KOHESI DAN KOHERENSI DALAM WACANA

RUBRIK *SANTÉ* PADA MAJALAH *FEMME ACTUELLE* EDISI N°

1631-1635

Berdasarkan analisis data secara mikrostruktural pada rubrik *santé* dalam majalah *Femme Actuelle* ditemukan penanda kohesi dan koherensi. Penanda kohesi artikel *guide* pada rubrik *santé* yaitu: a) penanda kohesi gramatikal meliputi, pengacuan (referensi), pelesapan (elipsis) dan perangkaian (konjungsi), b) penanda kohesi leksikal meliputi repetisi (pengulangan), sinonim (padan kata), antonim (lawan kata), dan hiponim (hubungan atas-bawah).

Penanda koherensi artikel *guide* pada rubrik *santé* meliputi: a) hubungan makna kewaktuan, b) hubungan makna sebab, c) hubungan makna tujuan, d) hubungan makna perbandingan, e) hubungan makna penamabahan, f) hubungan makna penjelasan, dan g) hubungan makna syarat.

A. Kohesi Rubrik *Santé* Dalam Majalah *Femme Actuelle* Edisi N° 1631-1635

1. Kohesi Gramatikal

a) Pengacuan (Referensi)

Pengacuan (referensi) adalah salah satu jenis kohesi gramatikal berupa satuan gramatikal yang mengacu pada satuan lingual yang lainnya. Berikut contoh penggunaan kohesi referensi yang ditemukan dalam data rubrik *santé*.

(26) *Pour soigner, le thérapeute ayurvédique détermine l'état des doshas: prise du pouls, observation de la peau, de la langue, interrogatoire sur le sommeil, la digestion... Il établit ensuite un programme de soins personnalisés.* (Soi/5/30/163)

“Untuk merawat, terapis ayurvedik menentukan keadaan dosha: pengambilan denyut nadi, pengamatan kulit, lidah, pemeriksaan tentang tidur, pencernaan... Kemudian ia menetapkan program perawatan yang disesuaikan”.

Pada contoh (26) terdapat referensi yang bersifat anaforis. Referensi persona yaitu *il* yang merupakan pronomina persona ketiga tunggal yang mengacu pada unsur yang telah disebutkan sebelumnya yaitu *le thérapeute ayurvédique*. Hal ini dapat dibuktikan dengan menggunakan teknik ganti yaitu dengan menggantikan satuan lingual *il* dengan satuan lingual *le thérapeute ayurvédique* sehingga menjadi seperti berikut.

(26a) *Pour soigner, le thérapeute ayurvédique détermine l'état des doshas: prise du pouls, observation de la peau, de la langue, interrogatoire sur le sommeil, la digestion... Le thérapeute ayurvédique établit ensuite un programme de soins personnalisés.*

“Untuk merawat, terapis ayurvedik menentukan keadaan dosha: pengambilan denyut nadi, pengamatan kulit, lidah, pemeriksaan tentang tidur, pencernaan... Kemudian terapis ayurvedik menetapkan program perawatan yang disesuaikan”.

Contoh lain dari data (26) yaitu sebagai berikut.

(27) *Les remèdes homéopathiques (Nux vomica, Cocculus, Ipeca, Sepia...) peuvent être d'un grand secours. Ils ont, entre autres avantages, celui de ne pas être contre-indiqués en cas de grossesse. (Fni/9/32/1635)*

“Obat homeopati (Nux vomica, Cocculus, Ipecac, Sepia ...) bisa sangat membantu. Obat ini memiliki keuntungan antara lain, tidak berbahaya bagi kehamilan”.

Dalam contoh (27) terdapat penanda referensi yang bersifat anaforis yang ditandai dengan *ils* yang mengacu pada satuan lingual yang telah disebutkan sebelumnya yaitu *les remèdes homéopathiques*. Terdapat pengacuan demonstratif *celui* yang menunjukkan pada obat homeopati. Hal ini dapat dibuktikan dengan mengganti *ils* dengan satuan lingual *les remèdes homéopathiques* sebagai berikut.

(27a) *Les remèdes homéopathiques (Nux vomica, Cocculus, Ipeca, Sepia...) peuvent être d'un grand secours. Les remèdes homéopathiques ont, entre autres avantages, celui de ne pas être contre-indiqués en cas de grossesse.*

“Obat homeopati (Nux vomica, Cocculus, Ipecac, Sepia ...) bisa sangat membantu. Obat homeopati memiliki keuntungan antara lain, tidak berbahaya bagi kehamilan.”

Penggantian unsur data (26a) dan (27a) tersebut tidak merubah makna, tetapi menjadi tidak efektif dan efisien karena menggunakan satuan lingual secara berulang dalam satu kalimat.

b) Pelesapan (Elipsis)

Pelesapan (elipsis) adalah penghilangan satuan lingual tertentu yang telah disebutkan sebelumnya. Berikut merupakan data yang berpenanda elipsis.

- (28) “***Elle** considère la personne dans son ensemble et Ø se définit par une hygiène de vie rigoureuse*”, explique Létizia Lorenzi, thérapeute en ayurvédā exerçant à la Thalasso de Pornic. (Soi/3/30/1631)

““Ia mengamati seseorang secara keseluruhan dan menggambarkan dengan gaya hidup yang ketat”, penjelasan Létizia Lorenzi, terapis ayurveda yang berlatih di Thalasso Pornic”.

Pada contoh (28) terdapat pelesapan satuan lingual *elle* setelah konjungsi *et*. Untuk mengetahui bentuk pelesapannya, dapat dibuktikan dengan menyisipkan subjek *elle* seperti berikut.

- (28a) “***Elle** considère la personne dans son ensemble et **elle** se définit par une hygiène de vie rigoureuse*”, explique Létizia Lorenzi, thérapeute en ayurvédā exerçant à la Thalasso de Pornic.

““Ia mengamati seseorang secara keseluruhan dan ia mendefinisikan dengan gaya hidup yang ketat”, penjelasan Létizia Lorenzi, terapi ayurveda yang berlatih di Thalasso Pornic”.

Setelah diberi sisipan, kalimat tersebut menjadi lebih lengkap dan jelas.

Dengan demikian terbukti bahwa kalimat tersebut mengandung elipsis.

Berikut contoh lain dari proses pelesapan pada contoh (28).

- (29) *Les massages permettent une meilleure irrigation des tissus, Ø relancent la circulation, et Ø relaxent les muscles tendus.* (Kin/8/30/1634)

“Pijat memungkinkan transfusi jaringan yang lebih baik, menghidupkan kembali sirkulasi dan merelaksasi otot-otot yang tegang”.

- (29a) *Les massages permettent une meilleure irrigation des tissus, les massages relancent la circulation, et les massages relaxent les muscles tendus.*

“Pijat memungkinkan transfusi jaringan yang lebih baik, pijat menghidupkan kembali sirkulasi dan pijat merelaksasi otot-otot yang tegang”.

Setelah mengalami penyisipan satuan lingual *les massages* pada contoh (29a) menjadikan kalimat tersebut tidak efektif dan efisien karena terjadi pengulangan satuan lingual yang sama dalam satu kalimat.

c) Perangkaian (Konjungsi)

Konjungsi adalah salah satu jenis kohesi gramatikal yang dilakukan dengan menghubungkan unsur yang satu dengan unsur yang lain dalam wacana. Berikut contoh data penggunaan penanda konjungsi.

- (30) *Ce muscle qui enserre tout le bas du ventre, du vagin à l’anus et soutien tous vos organes, peut être mis à mal lors d’un accouchement.* (Kin/19/31/1634)

“Otot yang ini mengelilingi seluruh perut bagian bawah, dari vagina sampai anus dan melandasi semua organ anda, mungkin bisa digerogoti saat melahirkan”.

Contoh (30) terdapat kata penghubung *et*. Kata hubung tersebut menghubungkan antara klausa *ce muscle qui enserre tout le bas du ventre, du vagin à l’anus* dengan klausa *soutien tous vos organes, peut être mis à mal lors d’un accouchement*.

- (31) *En pratique: les postures de yoga qui favorisent l’ouverture de la poitrine, tel le cobra (bhujangasana), le poisson (matsyasana), le chameau (ustrasana) ou le pont (setu bandha sarvangasana),*

doivent être pratiquées tous les jours en prévention.
(Soi/16/31/1631)

“Dalam praktiknya: posisi yoga yang mengutamakan terbukanya dada, seperti kobra (bhujangasana), ikan (matsyasana), unta (ustrasana) atau jembatan (setu bandha sarvangasana), harus dilakukan setiap hari untuk pencegahan”.

Pada contoh (31) terdapat penanda konjungsi *ou*. Kata hubung tersebut menjelaskan tentang pilihan dalam posisi yoga untuk pencegahan yang mengutamakan membuka dada, seperti kobra (bhujangasana), ikan (matsyasana), unta (ustrasana) atau jembatan (setu bandha sarvangasana).

2. Kohesi Leksikal

a) Repetisi

Pengulangan atau repetisi adalah pengulangan satuan lingual yang dianggap penting untuk memberikan tekanan. Berikut contoh data penanda repetisi.

(32) *En pratique: vous pouvez utiliser des huiles végétales, seules ou avec quelques gouttes d'huiles essentielles (gingembre **en cas de** constipation, basilic **en cas de** ballonnements, ou estragon **en cas de** règles douloureuses).* (Soi/21/31/1631)

“Dalam praktiknya: anda bisa menggunakan minyak nabati saja atau dengan beberapa tetes minyak esensial (jahe jika sembelit, kemangi jika kembung, atau estragon jika masa menstruasi nyeri)”.

Setelah digunakan teknik baca markah, maka ditemukan repetisi pada contoh (32) ditandai dengan adanya pengulangan satuan lingual *en cas de*. Ungkapan tersebut dianggap penting karena dimaksudkan untuk memberikan penjelasan tentang khasiat jahe, kemangi, dan estragon.

- (33) *Ce genre de vertige, qui peut produire simplement en se tournant dans son lit, est très brutal et très angoissant. Il est sans gravité.*
(Fni/44/33/1635)

“Ini jenis vertigo yang dapat terjadi hanya dengan membalik di tempat tidur, sangat mengagetkan dan sangat menakutkan. Hal ini tidak serius”.

Pada contoh (33) terdapat pengulangan kata *très*. Satuan lingual *très* dianggap penting karena memberikan tekanan pada kata *brutal* dan *angoissant*.

b) Sinonim

Padan kata atau sinonim adalah ungkapan yang maknanya kurang lebih sama dengan ungkapan lain. Berikut ini data berpenanda sinonim.

- (34) *L'ayurvêda attache une grande importance à la vue et propose nombre d'exercices et de soins pour améliorer la vision, prévenir les maladies ophtalmiques et réduire la fatigue oculaire.*
(Soi/27/32/1631)

“Ayurveda memelihara bagian yang sangat penting pada penglihatan dan menawarkan sejumlah pelatihan dan perawatan untuk meningkatkan penglihatan, mencegah penyakit mata dan mengurangi kelelahan mata”.

Penanda sinonim pada contoh (34) dinyatakan dalam satuan lingual *la vue* yang memiliki persamaan makna dengan satuan lingual *la vision*. Hal ini dapat dibuktikan dengan teknik ganti dengan mengganti *la vision* dengan satuan lingual *la vue* pada contoh berikut.

- (34a) *L'ayurvêda attache une grande importance à la vue et propose nombre d'exercices et de soins pour améliorer la vue, prévenir les maladies ophtalmiques et réduire la fatigue oculaire*

“Ayurveda memelihara bagian yang sangat penting pada penglihatan dan menawarkan sejumlah pelatihan dan untuk meningkatkan penglihatan, mencegah penyakit mata dan mengurangi kelelahan mata”.

Penggantian satuan lingual pada data (34a) di atas tidak mengubah makna kalimat, karena *la vue* dan *la vision* memiliki makna yang sama yaitu penglihatan.

c) Antonim

Antonim adalah satuan lingual yang maknanya berlawanan dengan satuan lingual lainnya. Berikut ini data dengan penanda antonim.

- (35) *Les étirements aident à retrouver l'ampleur des mouvements. Outre le massage, le kiné peut avoir recours à plusieurs techniques: des appareils qui dispensent **du chaud** (infrarouges) ou **du froid** (cryothérapie), selon le type de douleur.* (Kin/9/30/1634)

“Peregangan membantu untuk mengembalikan keleluasaan gerak. Selain pijat, fisio dapat melakukan beberapa teknik: peralatan yang menyediakan panas (inframerah) atau dingin (cryotherapy), tergantung pada jenis sakit”.

Pada contoh (35) terdapat penanda antonim yang dinyatakan dalam satuan lingual *du chaud* yang berarti panas yang memiliki makna berlawanan dengan satuan lingual *du froid* yaitu dingin.

- (36) *Parmi les techniques de respiration yogiques, deux aident à soulager les symptômes de l'asthme et du stress: le kapaabhati (une série d'expirations actives et d'inspirations passives), et l'anuloma viloma, ou respiration alternée (on **inspire** par une narine et on **expire** par l'autre).* (Soi/12/31/1631)

“Di antara teknik dari pernapasan yoga, dua membantu meringankan gejala asma dan stres: kapalabhati (serangkaian penghembusan nafas aktif dan penghirupan udara pasif), dan anuloma viloma, atau pernapasan alternatif (kita menghirup melalui satu hidung dan kita menghembuskan nafas melalui lainnya)”.

Pada contoh (36) terdapat penanda antonim yaitu satuan lingual *inspire* yaitu menghirup memiliki makna berlawanan dengan satuan lingual sebaliknya yaitu *expire* yang berarti menghembuskan.

d) Hiponim

Hiponim adalah satuan bahasa seperti kata, frasa, atau kalimat yang maknanya dianggap merupakan bagian dari makna satuan lingual lainnya. Berikut merupakan data dengan penanda hiponim.

(37) *Le lavage du nez (jala neti) consiste à faire circuler de l'eau salée (ou du sérum physiologique) d'une narine à l'autre. Cette pratique, très courante en Inde, est efficace pour soigner et prévenir les troubles respiratoires (nez bouché, rhumes et rhinites, sinusites, allergies...).* (Soi/7/30/1631)

“Pencucian hidung (jala neti) terdiri atas sirkulasi air garam (atau larutan garam) dari satu lubang hidung yang lainnya. Praktik ini, sangat biasa di India, manjur untuk menyembuhkan dan mencegah gangguan pernafasan (hidung tersumbat, pilek dan rinitis, radang dalam selaput lendir, alergi...)”.

Terdapat penanda hiponim pada contoh (37) yaitu *nez bouché, rhumes, rhinites, sinusites* dan *allergies*. Sedangkan hipernimnya adalah *les troubles respiratoires*.

(38) *L'hiver est la saison des refroidissements.* (Soi/14/31/1631)

“Musim dingin adalah musim masuk angin”.

Pada contoh (38) terdapat hiponim yang ditandai dengan satuan lingual *l'hiver*. Sedangkan hipernim dari contoh tersebut adalah *la saison*.

B. Koherensi Rubrik *Santé* Dalam Majalah *Femme Actuelle* Edisi N° 1631-1635

1. Koherensi Hubungan Makna Kewaktuan

Koherensi hubungan makna kewaktuan adalah hubungan yang mengungkapkan informasi yang menyatakan waktu terjadinya peristiwa atau perbuatan dalam suatu wacana. Berikut ini merupakan data penelitian yang menunjukkan hubungan makna kewaktuan.

(39) *Réalisé avec l'huile (de sésame le plus souvent), chaude ou tiède, parfois infusée de plantes, il s'effectue lentement sur tout le corps.*
(Soi/32/32/1631)

“Dibuat dengan minyak (paling sering wijen), panas atau samu-samu kuku, kadang-kadang diseduh dengan tanaman, hal ini dilakukan perlahan-lahan di seluruh tubuh”.

Contoh (39) terdapat hubungan makna kewaktuan yaitu *parfois* yang berarti kadang-kadang. Hal ini dapat dibuktikan dengan mengganti *parfois* dengan satuan lingual lain yang sama-sama menyatakan hubungan makna kewaktuan dengan kalimat lain sebagai berikut.

(39a) *Réalisé avec l'huile (de sésame le plus souvent), chaude ou tiède, quelquefois infusée de plantes, il s'effectue lentement sur tout le corps.*

“Dibuat dengan minyak (paling sering wijen), panas atau samu-samu kuku, kadang-kadang diseduh dengan tanaman, ini dilakukan perlahan-lahan di seluruh tubuh”.

Penggantian penanda *parfois* dengan *quelquefois* tidak mengubah hubungan makna kewaktuan. Jenis hubungan makna kewaktuan yang lain juga dapat dilihat dari data berikut.

(40) *Avant de vous ruer sur les médicaments, remettez vos articulations en route en faisant quelques étirements dans votre lit et également une fois levée (tendez les bras au-dessus de la tête, étire les jambes, les doigts de pied, etc.).* (Fni/33/33/1635)

“Sebelum anda terburu-buru menggunakan obat-obatan, letakkan sendi anda mulai dengan melakukan beberapa peregangan di tempat tidur dan juga saat diangkat (regangkan lengan di atas kepala Anda, meregangkan kaki, jari kaki, dll)”.

Satuan lingual *avant de* yang terdapat pada contoh (40) merupakan penanda hubungan makna kewaktuan.

2. Koherensi Hubungan Makna Sebab

Koherensi hubungan makna sebab adalah hubungan yang menunjukkan sebab dalam sebuah peristiwa atau kejadian dalam suatu kalimat.

Berikut ini data dengan penanda hubungan makna sebab.

(41) *Faute de nourriture, l'estomac est **en effet** beaucoup plus acide en fin de nuit et on peut alorsse sentir “barbouillée”.* (Fni/5/32/1635)

“Kekurangan makanan, lambung menimbulkan lebih banyak asam di akhir malam dan kemudian kita dapat merasakan "mual" ”.

Pada contoh (41) terdapat koherensi hubungan makna sebab yang ditandai dengan *en effet*. Bentuk penanda *en effet* merupakan adanya sebab dari *faute de nourriture*.

3. Koherensi Hubungan Makna Tujuan

Koherensi hubungan makna tujuan ditandai dengan adanya salah satu kalimat yang menyatakan tujuan dari suatu peristiwa dalam suatu kalimat atau wacana. Berikut data yang terdapat penanda hubungan makna tujuan.

(42) *Rhume, mal de ventre, insomnie... La médecine ayurvédique peut être une source d'inspiration **pour** se soigner.* (Soi/1/30/1631)

“Pilek, sakit perut, susah tidur... Pengobatan ayurvedik bisa jadi sumber inspirasi untuk mengobati”.

Pada contoh (42) terdapat penanda hubungan makna tujuan yaitu *pour*.

Satuan lingual *la médecine ayurvédique peut être une source d'inspiration* merupakan tujuan dari *se soigner*.

(43) *Manger **pour** “vidanger” l’estomac (sauf si votre état nauséux est dû à un repas trop copieux ou à un excès d’alcool, au quel cas il vaut mieux faire une diète de 24 heures).* (Fni/7/32/1635)

“Makan untuk "menguras" lambung (kecuali jika rasa mual anda karena makan yang sangat banyak atau kelebihan alkohol, dalam hal ini lebih baik untuk melakukan diet 24 jam)”.

Terdapat koherensi hubungan makna tujuan pada data (43) yang ditandai dengan konjungsi *pour*. Satuan lingual *manger* merupakan tujuan dari *vidanger l’estomac*.

4. Koherensi Hubungan Makna Perbandingan

Koherensi hubungan makna perbandingan yaitu membandingkan peristiwa atau kejadian dalam suatu kalimat dengan kalimat yang lainnya.

Berikut data berpenanda hubungan makna perbandingan.

(44) *Vous souffrez d’une articulation, du dos, des cervicales? **Plutôt que** de vous abonner aux antalgiques, la kinésithérapie peut vous aider à régler le problème à la racine.* (Kin/7/30/1634)

“Anda menderita sakit sendi, punggung, leher? Daripada berlangganan obat penghilang nyeri, terapi fisik dapat membantu anda memecahkan masalah dari akarnya”.

Penanda hubungan makna perbandingan pada contoh (44) yang ditandai dengan satuan lingual *plutôt que*. Satuan lingual tersebut

membandingkan bahwa terapi fisik lebih membantu memecahkan masalah dari akarnya daripada berlangganan pada obat penghilang rasa nyeri.

5. Koherensi Hubungan Makna Penambahan

Koherensi hubungan makna penambahan terjadi apabila salah satu kalimat mengungkapkan penambahan informasi dari kalimat yang telah disampaikan sebelumnya. Berikut adalah data berpenanda hubungan makna penambahan.

(45) *Une étude américaine a même prouvé que, chez les enfants sujets aux rhumes, elle permettait de guérir plus vite et d'éviter les rechutes.* (Soi/8/30/1631)

“Seorang peneliti dari Amerika telah membuktikan bahwa, dikalangan anak yang terkena pilek, dia akan memungkinkan untuk sembuh lebih cepat dan menghindari kambuh”.

Pada contoh (45) terdapat koherensi hubungan makna yang ditandai dengan konjungsi *et*. Frasa *d'éviter les rechutes* merupakan tambahan dari frasa sebelumnya *de guérir plus vite*.

(46) *En pratique: il est préférable d'utiliser les épices entières ou de les moudre au dernier moment pourgarder leurs propriétés.* (Soi/25/32/1631)

“Dalam praktiknya: hal yang lebih baik yaitu menggunakan seluruh rempah-rempah atau mencampurnya saat terakhir untuk menjaga sifat khasnya”.

Pada contoh (46) terdapat penanda hubungan penambahan yang ditandai dengan konjungsi *ou*. Penanda hubung *ou* merupakan penambahan informasi dari *d'utiliser les épices entières* dengan *les moudre au dernier*

moment. Hal ini dapat dibuktikan dengan mengganti konjungsi *ou* dengan konjungsi lain sebagai berikut.

(46a) *En pratique: il est préférable d'utiliser les épices entières et de les moudre au dernier moment pour garder leurs propriétés.*

“Dalam praktiknya: hal yang lebih baik yaitu menggunakan seluruh rempah-rempah dan mencampurnya pada saat terakhir untuk menjaga sifat khasnya”.

Penggantian satuan lingual *ou* dengan *et* tidak merubah makna dalam kalimat tersebut karena masih berterima.

6. Koherensi Hubungan Makna Penjelasan

Koherensi hubungan makna penjelasan terjadi jika suatu kalimat atau wacana menyatakan penjelasan terhadap kalimat lain. Berikut adalah data yang menunjukkan adanya hubungan makna penjelasan.

(47) *Nos préférées: le cumin, pour digérer les aliments lourds, le curcuma **qui** favorise la digestion des sucres et des graisses et la cardamome **qui** facilite celle des laitages.* (Soi/24/32/1631)

“Kami lebih suka: jinten, untuk mencerna makanan berat, kunyit yang memperlancar pencernaan gula dan lemak dan kapulaga yang melancarkan produk susu”.

Pada contoh (47) terdapat penanda hubungan makna penjelasan yaitu *qui*. Pronomina relatif *qui* menjelaskan frasa *le curcuma* yang bisa memperlancar pencernaan gula dan lemak dan pada frasa *la cardamome* yang bisa melancarkan produksi susu.

(48) *Les céphalées du matin sont souvent dues à la faim. Elles sont causées par une hypoglycémie, c'est-à-dire une chute du taux de sucre dans le sang.* (Fni/18/32/1635)

“Sakit kepala di pagi hari sering karena kelaparan. Hal itu disebabkan oleh hipoglikemia, maksudnya, penurunan tingkat gula dalam darah”.

Pada contoh (48) terdapat penanda hubungan makna penjelasan ditandai dengan *c'est-à-dire* yang bermaksud untuk menjelaskan sakit kepala yang disebabkan oleh hipoglikemia yaitu penurunan tingkat gula dalam darah.

7. Koherensi Hubungan Makna Syarat

Koherensi hubungan makna syarat ditandai dengan salah satu kalimat yang menyatakan syarat agar suatu peristiwa itu dapat terlaksana. Berikut adalah data yang menunjukkan adanya hubungan makna syarat.

(49) *En pratique: retrouvez une respiration naturelle. C'est possible si vous respirez en conscience, c'est-à-dire en pourtant votre attention sur votre respiration interne, notamment au moment de l'inspiration (visualisez le flux d'énergie qui entre dans votre corps).* (Soi/13/31/1631)

“Dalam praktiknya: temukan pernapasan yang alami. Hal itu jika anda bernafas dengan sungguh-sungguh, maksudnya agar perhatian anda terhadap pernapasan dalam anda, terutama pada saat menghirup udara (perhatikan aliran energi yang masuk di dalam tubuh anda)”.

Pada contoh (49) hubungan makna syarat ditandai dengan satuan lingual *si*. Penanda *si* menjelaskan apabila ingin menemukan pernapasan yang alami, maka harus bernafas dengan sungguh-sungguh.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah diuraikan pada bab sebelumnya, maka dapat disimpulkan sebagai berikut.

1. Berdasarkan analisis mikrostruktural pada rubrik *Santé* dalam majalah *Femme Actuelle* edisi N^o 1631-1635 merupakan wacana yang padu karena didukung oleh penanda kohesi dan koherensi. Penanda kohesi yang ditemukan adalah penanda kohesi gramatikal yang meliputi referensi, elipsis, dan konjungsi. Sedangkan penanda kohesi leksikal yang ditemukan meliputi repetisi, sinonim, antonim, dan hiponim. Kohesi yang paling banyak ditemukan dalam penelitian ini adalah kohesi referensi dan konjungsi. Karena artikel dalam ketiga rubrik *santé* banyak menggunakan pengacuan agar tidak mengulang-ulang kata yang telah digunakan dan penggunaan konjungsi untuk menambah penjelasan yang telah disebutkan sebelumnya.
2. Penanda koherensi yang ditemukan pada rubrik *Santé* dalam majalah *Femme Actuelle* edisi N^o 1631-1635 adalah hubungan makna kewaktuan, sebab, tujuan, perbandingan, penambahan, penjelasan, dan syarat. Penanda koherensi yang banyak ditemukan yaitu koherensi hubungan makna tujuan, penambahan, dan penjelasan. Hal tersebut diperlukan agar pembaca dapat

3. memahami dengan baik informasi dalam rubrik ini yaitu cara-cara mengobati tanpa mengkonsumsi obat-obatan.

B. Implikasi

Penelitian ini mengkaji tentang analisis mikrostruktural. Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan untuk membantu proses pembelajaran bahasa Prancis dalam bidang ketrampilan *Comprehension Écrite*. Dengan memperhatikan dan memahami penanda kohesi dan koherensi dalam bacaan rubrik, mahasiswa diminta untuk menuliskan contoh kalimat dengan menggunakan kata penghubung, penggunaan referensi agar tidak mengulang kata yang sama dalam kalimat dan penggunaan elipsis agar menghasilkan kalimat yang lebih efektif dan efisien dalam wacana.

C. Saran

Kajian wacana dalam penelitian ini hanya merupakan salah satu dari sekian banyak jenis kajian wacana yang ada. Penelitian ini masih memiliki banyak kekurangan karena keterbatasan penulis. Saran untuk peneliti selanjutnya agar dapat lebih mendalam mengkaji tentang analisis wacana khususnya dalam rubrik dengan menggunakan pendekatan mikrostruktural dan makrostruktural.

DAFTAR PUSTAKA

- Aliah, Yoce. 2014. *Analisis Wacana Kritis Dalam Multiperspektif*. Bandung: PT Refika Aditama
- Girardet, Jacky, dan Jacques Pécheur. 2008. *Echo 1*. Paris: CLE Internasional
- Girardet, Jacky, dan Jacques Pécheur. 2008. *Echo 2*. Paris: CLE Internasional
- Himber, Céline. 2006. *Le Mag*. Paris: Hachette Livre.
- Kridalaksana, Harimurti. 2008. *Kamus Linguistik Edisi Keempat*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama
- Majalah *Femme Actuelle* edisi N° 1631 terbit bulan Januari 2016.
- Majalah *Femme Actuelle* edisi N° 1634 terbit bulan Januari 2016.
- Majalah *Femme Actuelle* edisi N° 1635 terbit bulan Januari 2016.
- Moleong, Lexy. 2014. *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: Remaja Rosdakarya
- Mulyana. 2005. *Kajian Wacana, Teori, Metode, dan Aplikasi Prinsip-Prinsip Analisis Wacana*. Yogyakarta: Tiara Wacana
- Rahayu, Siti Perdi. 2013. *Sintaksis Bahasa Prancis*. Yogyakarta
- Rusminto, Nurlaksana Eko. 2015. *Analisis Wacana; Kajian Teoritis dan Praktis*. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Soemargono, Farida dan Winarsih. 2004. *Kamus Perancis Indonesia*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Sudaryanto. 2015. *Metode dan Aneka Teknik Analisis Bahasa*. Yogyakarta: Sanata Dharma University Press
- Sumarlam, dkk. 2003. *Teori dan Praktik Analisis Wacana*. Solo: Pustaka Cakra Surakarta
- Tarigan, Henry Guntur. 2009. *Pengajaran Wacana*. Bandung: Angkasa
- Zuchdi, Damayanti. 1993. *Panduan Penelitian Analisis Konten*. Yogyakarta: FPBS IKIP.

LAMPIRAN

Tabel 2. Tabel klarifikasi data unsur mikrostruktural wacana pada rubrik *Santé* majalah *Femme Actuelle* edisi N° 1631-1635

No.	Kode Data	Data	Analisis Mikrostruktural																	Keterangan			
			Kohesi									Koherensi											
			Gramatika				Leksikal																
			Referensi	Substitusi	Elipsis	Konjungsi	Repetisi	Sinonim	Antonim	Kolokasi	Hiponim	Ekuivalensi	Hub. Makna Kewaktuan	Hub. Makna Sebab	Hub. Makna Akibat	Hub. Makna	Hub. Makna Tujuan	Hub. Makna	Hub. Makna Penambahan		Hub. Makna Penjelasan	Hub. Makna Syarat	Hub. Makna Tak
1.	Soi/1/3 0/1631	<i>Rhume, mal de ventre, insomnie... La médecine ayurvédique peut être une source d'inspiration pour se soigner.</i> “Pilek, sakit perut, susah tidur...Pengobatan ayurvedik bisa jadi sumber inspirasi untuk mengobati”.													√							Koherensi hubungan makna tujuan <i>pour</i> .	
2.	Soi/2/3 0/1631	<i>L’ayurvéda, du sanscrit ayur (longévit��) et veda (savoir), est une médecine millénaire</i>	√			√				√							√						Kohesi gramatikal konjungsi <i>et</i> . Koherensi hubungan makna penambahan <i>et</i> . Kohesi gramatikal

		<p>développée en Inde à partir de l'observation de la nature et de ses cinq éléments: l'eau, la terre, le feu, l'air et l'espace (ou éther). “Ayurvedik berasal dari bahasa sansekerta ayur (umur panjang) dan veda (tahu), yaitu obat kuno yang dikembangkan di India dari pengamatan alam dan dari lima elemennya: air, tanah, api, udara, dan langit (atau angkasa)”.</p>																		<p>referensi <i>ses</i>. Kohesi leksikal berupa kolokasi <i>l'eau, la terre, le feu, l'air</i> dan <i>l'espace (ou éther)</i> yang berkolokasi dengan <i>la nature</i>.</p>
3.	Soi/3/30/1631	<p>“Elle considère la personne dans son ensemble et Ø se définit par une hygiène de vie rigoureuse”, explique Létizia Lorenzi, thérapeute en ayurvédas exerçant à la Thalasso de Pornic. “Ia mengamati seseorang secara keseluruhan dan</p>	√		√	√														<p>Kohesi gramatikal referensi <i>elle</i>. Kohesi gramatikal konjungsi <i>et</i>. Kohesi gramatikal elipsis satuan lingual <i>elle</i>.</p>

		menggambarkan dengan gaya hidup yang ketat", penjelasan Létizia Lorenzi, terapi ayurveda yang berlatih di Thalasso Pornic”.																			
4.	Soi/4/30/1631	<i>Elle part du principe que, pour rester en bonne santé, chacun doit vivre en harmonie avec son ou ses doshas des énergies vitales dominées par deux des cinq éléments fondamentaux de la nature.</i> “Dia menganggap bahwa, untuk hidup sehat, setiap orang harus hidup sesuai dengannya atau doshasnya dengan energi vital yang didominasi oleh dua dari lima unsur dasar dari alam”.	√			√									√			√			Kohesi gramatikal berupa referensi <i>elle</i> . Koherensi hubungan makna penjelasan <i>que</i> . Koherensi hubungan makna tujuan <i>pour</i> . Kohesi gramatikal konjungsi <i>ou</i> .
5.	Soi/5/30/1631	<i>Pour soigner, le thérapeute ayurvédique détermine l'état des</i>	√								√				√						Koherensi hubungan makna tujuan <i>pour</i> . Kohesi gramatikal berupa referensi

		<p><i>doshas: prise du pouls, observation de la peau, de la langue, interrogatoire sur le sommeil, la digestion...Il établit ensuite un programme de soins personnalisés.</i></p> <p>“Untuk merawat, terapis ayurvedik menentukan keadaan dosha: pengambilan denyut nadi, pengamatan kulit, lidah, pemeriksaan tentang tidur, pencernaan... Kemudian ia menetapkan program perawatan yang disesuaikan”</p>																			<p>anaforis <i>il</i> yang megacu pada unsur sebelumnya <i>le thérapeute ayurvédique</i>. Koherensi hubungan makna kewaktuan <i>ensuite</i>.</p>
6.	Soi/6/30/1631	<p><i>“L’ayurvédā propose des outils concrets, ancrés dans le quotidien, comme la détoxification, la respiration, la méditation, l’utilisation d’épices et de plantes, ainsi que</i></p>	√			√											√				<p>Kohesi gramatikal referensi komparatif <i>comme</i>. Kohesi gramatikal konjungsi <i>et</i> dan <i>ainsi que</i>. Koherensi hubungan makna penambahan <i>et</i> dan <i>ainsi que</i>.</p>

		<p><i>des massages”, résume Létizia Lorenzi.</i></p> <p>“Ayurveda menawarkan alat yang konkrit, melekat dalam kehidupan sehari-hari, seperti detokfisasi, pernapasan, meditasi, penggunaan rempah-rempah dan tanaman, maupun pijat,” ringkasan Létizia Lorenzi”.</p>																			
7.	Soi/7/30/1631	<p><i>Le lavage du nez (jala neti)</i> consiste à faire circuler de l’eau salée (ou du sérum physiologique) d’une narine à l’autre. <i>Cette pratique, très courante en Inde, est efficace pour soigner et prévenir les troubles respiratoires</i> (nez bouché, rhumes <i>et</i> rhinites, sinusites, allergies...).</p> <p>Pencucian hidung</p>	√			√				√					√		√				<p>Kohesi gramatikal referensi <i>cette</i> menggantikan <i>le lavage du nez (jala neti)</i>.</p> <p>Koherensi hubungan makna tujuan <i>pour</i>.</p> <p>Koherensi hubungan makna penambahan <i>et</i>.</p> <p>Kohesi gramatikal konjungsi <i>et</i>.</p> <p>Kohesi leksikal hiponim <i>les troubles respiratoires</i> yaitu <i>nez bouché, rhumes</i> dan <i>rhinites, sinusites, allergies</i>.</p>

		(jala neti) terdiri atas sirkulasi air garam (atau larutan garam) dari satu lubang hidung yang lainnya. Praktik ini, sangat biasa di India, manjur untuk menyembuhkan dan mencegah gangguan pernafasan (hidung tersumbat, pilek dan rinitis, radang dalam selaput lendir, alergi...)”.																				
8.	Soi/8/30/1631	<p><i>Une étude américaine a même prouvé que, chez les enfants sujets aux rhumes, elle permettait deguérir plus vite et d’éviter les rechutes.</i></p> <p>“Sebuah peneliti dari Amerika telah membuktikan bahwa, dikalangan anak yang terkena pilek, dia akan mungkin untuk sembuh lebih cepat dan menghindari kambuh”.</p>	√					√								√		√				<p>Koherensi hubungan makna penjelasan <i>que</i> .</p> <p>Kohesi gramatikal referensi <i>elle</i>.</p> <p>Koherensi hubungan makna perbandingan <i>de...plus</i>.</p> <p>Kohesi gramatikal konjungsi <i>et</i>.</p> <p>Koherensi hubungan makna penambahan <i>et</i>.</p> <p>Kohesi leksikal antonim <i>guérir</i> dengan <i>éviter</i>.</p>
9.	Soi/9/3	<i>Explication: le</i>	√			√											√	√				Koherensi hubungan

	0/1631	<p><i>nottayage des fosses nasales renforce les muqueuses du nez qui peuvent ainsi jourer pleinement leur rôle de barrière en stoppant et en se débarrassant des intrus type poussières, pollants, allergènes, virus et bactéries.</i></p> <p>“Penjelasan: membersihkan lubang hidung memperkuat mukosa hidung yang bisa berperan penuh dalam menghentikan hambatan dan dengan cara menghilangkan penyusup jenis debu, polusi, alergi, virus, dan bakteri”.</p>																			<p>makna penjelasan <i>qui</i>. Kohesi gramatikal referensi persona berupa adjectif possessif <i>leur</i> yang mengacu pada <i>les muqueuses du nez</i>. Kohesi gramatikal konjungsi <i>et</i>. Koherensi hubungan makna penambahan <i>et</i>.</p>
10.	Soi/10/30/1631	<p><i>En pratique: le lavage de nez doit être effectué quotidiennement et en douceur avec une solution saline</i></p>			√						√										<p>Koherensi hubungan makna kewaktuan <i>quotidiennement</i>. Kohesi gramatikal konjungsi <i>et</i>. Koherensi hubungan</p>

		satu hidung dan kita menghembuskan nafas melalui lainnya”.																				
13.	Soi/13/31/163 1	<i>En pratique: retrouvez une respiration naturelle. C’est possible si vous respirez en conscience, c’est-à-dire en pourtant votre attention sur votre respiration interne, notamment au moment de l’inspiration (visualisez le flux d’énergie qui entre dans votre corps).</i> “Dalam prakteknya: temukan pernapasan yang alami. Hal itu jika anda bernafas dengan sungguh-sungguh, maksudnya agar perhatian anda terhadap pernapasan dalam anda, terutama pada saat menghirup udara (perhatikan aliran energi yang	√									√							√	√		Koherensi hubungan makna syarat <i>si</i> . Koherensi hubungan makna penjelasan <i>c’est-à-dire</i> dan <i>qui</i> . Kohesi gramatikal referensi persona <i>votre</i> . Koherensi hubungan makna kewaktuan <i>au moment</i> .

		<p><i>jours en prévention.</i> “Dalam praktiknya: posisi yoga yang mengutamakan terbukanya dada, seperti kobra (bhujangasana), ikan (matsyasana), unta (ustrasana) atau jembatan (setu bandha sarvangasana), harus dilakukan setiap hari untuk pencegahan”.</p>																			
17.	Soi/17/31/163 1	<p><i>Pratique ayurvédique très ancienne, le bain de bouche d’huile (gandush) est utilisé pour renforcer les dents et les gencives, prévenir les caries et calmer les inflammations gingivale. Il est devenu tendance aux Etats-Unis où il a pris le nom de oil pulling.</i> “Praktik ayurveda sudah sangat kuno, obat kumur dari minyak (gandush) digunakan untuk</p>	√			√				√					√						<p>Koherensi hubungan makna tujuan <i>pour</i>. Kohesi gramatikal konjungsi <i>et</i>. Kohesi leksikal hiponim <i>bouche</i> dengan <i>les dents et les gencives</i>. Kohesi gramatikal referensi berupa anaforis <i>il</i>.</p>

		memperkuat gigi dan gusi, mencegah gigi berlubang dan menenagkan peredaran gusi. Ini telah menjadi tren kuno di Amerika dimana ia mengambil nama <i>oil pulling</i> ".																			
18.	Soi/18/31/163 1	<i>Son principe? Désintoxiquer la bouche en emprisonnant les toxines qui s'y trouvent.</i> "Prinsipnya? Menyembuhkan mulut dengan menjebak racun yang ditemukan didalamnya".																			Kohesi gramatikal referensi persona y mengacu pada <i>la bouche</i> . Koherensi hubungan makna penjelasan <i>qui</i> .
19.	Soi/19/31/163 1	<i>En pratique: le gandush se pratique au réveil en faisant circuler vigoureusement une cuillère à soupe d'huile entre les dents durant 15 à 20 minutes.</i> "Dalam praktiknya: gandush dilakukan bangun oleh gerak dengan penuh									√					√					Koherensi hubungan makna perbandingan <i>entre</i> . Koherensi hubungan makna kewaktuan <i>durant</i> .

		semangat dengan minyak sendok makan antara gigi selama 15-20 menit”.																					
20.	Soi/20/31/163 1	<i>Parmi les nombreux massages ayurvédique, le massage abdominal est indiqué pour soulager les maux de ventre, en particulier les problèmes gastriques liés à la digestion et les douleurs prémenstruelles.</i> “Di antara banyak pijat ayurvedik, pijat perut adalah yang dianjurkan untuk meredakan sakit perut, khususnya masalah lambung yang berkaitan dengan pencernaan dan nyeri pramenstruasi”.				√		√									√		√				Kohesi leksikal sinonim <i>abdominal</i> dan <i>ventre</i> . Koherensi hubungan makna tujuan <i>pour</i> . Kohesi gramatikal konjungsi <i>et</i> . Koherensi hubungan makna penambahan <i>et</i> .
21.	Soi/21/31/163 1	<i>En pratique: vous pouvez utiliser des huiles végétales, seules ou avec quelques gouttes</i>	√			√	√		√									√		√			Kohesi gramatikal referensi <i>vous</i> . Kohesi leksika antonim <i>des huiles végétales</i> dengan

		<i>d'huiles essentielles</i> (gingembre en cas de constipation, basilic en cas de ballonnements, ou estragon en cas de règles douloureuses). “Dalam praktiknya: anda bisa menggunakan minyak nabati saja atau dengan beberapa tetes minyak esensial (jahe jika sembelit, kemangi jika kembung, atau estragon jika masa menstruasi nyeri)”.																			<i>d'huiles essentielles.</i> Kohesi gramatikal konjungsi <i>ou</i> . Koherensi hubungan makna penambahan <i>ou</i> . Koherensi hubungan makna syarat <i>en cas de</i> . Kohesi leksikal repetisi <i>en cas de</i> .	
22.	Soi/22/31/163 1	<i>Les bienfaits des épices sont connus depuis longtemps, même en Occident.</i> “Manfaat rempah-rempah telah terkenal sejak lama, bahkan di Barat”.										√										Koherensi hubungan makna kewaktuan <i>depuis longtemps</i> .
23.	Soi/23/31/163 1	<i>Elles régulent l'appétit et Ø améliorent la digestion, Ø évitent les gaz et les remontées acides,</i>	√		√	√											√					Kohesi gramatikal referensi <i>elles</i> . Kohesi gramatikal konjungsi <i>et</i> . Kohesi gramatikal elipsis <i>elles</i> .

		<p><i>au dernier moment pour garder leurs propriétés.</i></p> <p>“Dalam praktiknya: hal yang lebih baik yaitu menggunakan seluruh rempah-rempah atau mencampurnya saat terakhir untuk menjaga sifat khasnya”.</p>																			<p><i>dernier moment.</i></p> <p>Koherensi hubungan makna tujuan <i>pour</i>.</p> <p>Kohesi gramatikal referensi persona berupa <i>il</i> dan <i>leurs</i>.</p> <p>Koherensi hubungan makna penambahan <i>ou</i>.</p>
26.	Soi/26/32/163 1	<p><i>Achetez-les en petites quantités et conservez-les à l'abri de l'air, de la lumière et de l'humidité.</i></p> <p>“Membelinya dalam jumlah yang kecil dan menjauhkan dari udara, cahaya dan kelembaban”.</p>	√			√											√				<p>Kohesi gramatikal referensi <i>les</i>.</p> <p>Kohesi gramatikal konjungsi <i>et</i>.</p> <p>Koherensi hubungan makna penambahan <i>et</i>.</p>
27.	Soi/27/32/163 1	<p><i>L'ayurvéda attache une grande importance à la vue et Ø propose nombre d'exercices et de soins pour améliorer la vision, prévenir les maladies ophtalmiques et réduire la fatigue</i></p>			√	√	√	√	√								√				<p>Kohesi leksikal repetisi <i>et</i>.</p> <p>Kohesi gramatikal konjungsi <i>et</i>.</p> <p>Kohesi leksikal repetisi <i>et</i>.</p> <p>Kohesi gramatikal elipsis <i>l'ayurvéda</i>.</p> <p>Kohesi leksikal sinonim <i>la vue</i> dan <i>la vision</i>.</p>

		<i>paupières en gardant les yeux fermés.</i> “Cukup dengan meletakkan satu menit telapak tangannya di depan kelopak mata dengan menjaga mata tertutup”.																			<i>minute.</i>
30.	Soi/30/32/163 1	<i>Il est plus difficile en revanche de pratiquer seule le netra tarpana.</i> “Hal ini lebih sulit namun untuk melakukan hanya tarpana netra”.	√											√		√					Kohesi gramatikal referensi <i>il</i> . Koherensi hubungan makna perbandingan <i>plus</i> . Koherensi hubungan makna pertentangan <i>en revanche</i> .
31.	Soi/31/32/163 1	<i>Parmi tous les massages de la médecine ayurvédique, l'abhyanga est celui qui détend le plus.</i> “Di antara semua pijat ayurvedik, abhyanga merupakan salah satu yang lebih relaksi”.	√													√		√			Kohesi gramatikal referensi demonstratif <i>celui</i> . Koherensi hubungan makna penjelasan <i>qui</i> . Kohesi gramatikal referensi komparatif <i>le plus</i> .
32.	Soi/32/32/163 1	<i>Réalisé avec l'huile (de sésame le plus souvent), chaude ou tiède, parfois</i>	√			√						√									Kohesi gramatikal konjungsi <i>ou</i> . Kohesi gramatikal referensi komparatif

	32/163 1	<i>général après un bilan ayurvédique complet, l'huile étant choisie selon votre dosha (tableau ci-contre). “Hal ini dilakukan umumnya setelah keseimbangan ayurvedik lengkap, minyak yang dipilih sesuai dengan dosha anda (terhadap tabel)”.</i>																			referensi persona <i>il</i> dan <i>votre</i> . Koherensi hubungan makna kewaktuan <i>après</i> .
35.	Soi/35/ 32/163 1	<i>Les massage des pieds est traditionnellement effectué avec du beurre clarifié (ghee) et un bol en alliage de cuivre, de zinc et de bronze (kanzu). “Pijat kaki secara tradisional dilakukan dengan mentega (ghee) dan mengukuk dengan paduan tembaga, seng dan tembaga (kanzu).</i>			√											√					Kohesi gramatikal konjungsi <i>et</i> . Koherensi berupa hubungan makna penambahan <i>et</i> .
36.	Soi/36/ 32/163 1	<i>Il traite les points réflexes plantaires apporte calme et bien-être et Ø</i>	√		√	√										√					Kohesi gramatikal referensi personaberupa anaforisil.

		<i>favorise le sommeil (il préserverait aussi la vue).</i> “Ini berhubungan dengan titik refleksi telapak kaki yang menimbulkan ketenangan dan kenyamanan dan meningkatkan kualitas tidur (inijuga akan memulihkan penglihatan)”.																			Kohesi gramatikal elipsis <i>il</i> . Kohesi gramatikal konjungsi <i>et</i> . Koherensi hubungan makna penambahan <i>et</i> dan <i>aussi</i> .	
37.	Soi/37/32/163 1	<i>En pratique: si vous n’avez pas le temps de passer par la case masseuse, vous pouvez effectuer vous-même un massage des pieds, avec quelques gouttes d’huile végétale, chaque soir avant de vous coucher.</i> “Dalam praktiknya: jika anda tidak punya waktu untuk pergi ke tempat tukang pijat, anda bisa mengerjakan sendiri dengan memijat kaki,				√						√							√			Koherensi berupa hubungan makna penjelasan <i>si</i> . Kohesi gramatikal referensi <i>vous</i> . Kohesi gramatikal konjungsi <i>si</i> . Koherensi hubungan makna kewaktuan <i>avant de</i> .

		dengan beberapa tetes minyak nabati, setiap malam sebelum anda tidur”.																			
38.	Soi/38/32/163 1	<i>Le neem (azadirachta indica) est un arbre sacré qui renferme de nombreuses substances anti-inflammatoires, antibactériennes et antiseptiques.</i> “Neem (azadirachta indica) adalah sebuah pohon suci yang banyak mengandung zat antiinflamasi, antibakteri dan antiseptik”.				√												√			Koherensi hubungan makna penjelasan <i>qui</i> . Kohesi gramatikal konjungsi <i>et</i> .
39.	Soi/39/32/163 1	<i>Des préparations à base d’extraits de neem ont démontré leur efficacité contre plusieurs maladies de peau (acné, psoriasis, eczéma...), des petites plaies (égratignures, coupures) ou des brûlures infectées.</i> “Persiapan utama	√			√				√											Kohesi gramatikal referensi persona <i>leur</i> . Kohesi leksikal hiponim <i>maladies de peau</i> dengan <i>acné, psoriasis, eczéma</i> , dan <i>des petites plaies</i> dengan <i>égratignures, coupures</i> . Kohesi gramatikal konjungsi <i>ou</i> .

		ekstrak neem telah membuktikan kemanjuran terhadap beberapa penyakit kulit (jerawat, psoriasis, eksim...), luka kecil (goresan, luka) atau infeksi luka bakar”.																			
40.	Soi/40/32/163 1	<i>En pratique: en France, on trouve principalement le neem sous forme de poudre à utiliser dans le bain. On peut aussi la transformer en pâte avec de l'eau ou du miel et l'appliquer sur la peau.</i> “Dalam praktiknya: di Prancis, kita menemukan bentuk bubuk terutama neem yang digunakan di kamar mandi. Kita bisa mengubah menjadi pasta dengan air atau madu dan menerapkannya pada kulit”.	√			√										√					Kohesi gramatikal referensi berupa <i>on</i> . Koherensi hubungan penambahan <i>aussi</i> dan <i>ou</i> . Kohesi gramatikal konjungsi <i>et</i> dan <i>ou</i> .
42.	Soi/42/32/163 1	<i>Cette poudre peut enfin être incorporée dans les</i>	√			√					√				√		√		√		Kohesi gramatikal referensi demonstratif <i>cette</i> .

		<p><i>une panoplie d'appareils et de techniques qui Ø affinement, Ø ciblent, Ø diversifient les soins et les redent plus efficaces.</i></p> <p>“Profesi pengobatan badan-tukang pijat telah banyak berkembang. Pijat tradisional merupakan alat pertama kali untuk selanjutnya yang menambah berbagai perlengkapan dan teknik yang memperhalus, target, berbagai macam perawatan dan membuat lebih efektif”.</p>																			<p><i>les plus.</i></p> <p>Kohesi leksikal repetisi <i>qui</i> dan <i>et</i>.</p>	
44.	Kin/2/30/1634	<p><i>Les kinés sont de plus en plus nombreux à proposer des méthodes pointues - Mézières, Alexander, Feldenkrais-autrefois réservées à public ciblé:</i></p>						√			√					√						<p>Koherensi hubungan makna perbandingan <i>de plus en plus</i>.</p> <p>Koherensi hubungan makna kewaktuan <i>autrefois</i>.</p> <p>Kohesi leksikal kolokasi <i>sportifs, comédiants, danseurs, dan musiciens</i>.</p>

		“Yaitu: jika dia membuat dengan resep, fisio sebagian telah diganti oleh jaminan sosial”.																			
47.	Kin/5/30/1634	<i>Si son acte dépasse la nomenclature classique, un devis médical et un demande de prise en charge par une mutuelle sont alors nécessaires.</i> “Jika tindakannya melebihi istilah biasa, perkiraan medis dan permintaan didukung oleh rasa saling kemudian diperlukan”.	√			√						√							√		Koherensi hubungan makna syarat pada konjungsi <i>si</i> . Kohesi gramatikal referensi <i>son</i> . Kohesi gramatikal konjungsi <i>et</i> . Koherensi hubungan makna kewaktuan pada konjungsi <i>alors</i> .
48.	Kin/6/30/1634	<i>Si vous le consultez en direc, ses actes ne seront pas remboursés.</i> “Jika anda konsultasi secara langsung, tindakannya tidak diganti”.	√																√		Kohesi gramatikal referensi <i>vous</i> . Koherensi hubungan makna syarat pada konjungsi <i>si</i> .
49.	Kin/7/30/1634	<i>Vous souffrez d'une articulation, du dos, des cervicales?</i> <i>Plutôt que de vous</i>	√													√					Koherensi hub makna perbandingan <i>plutôt que</i> . Kohesi gramatikal

		<p><i>abonner aux antalgiques, la kinésithérapie peut vous aider à régler le problème à la racine.</i></p> <p>“Anda menderita sakit sendi, punggung, leher? Daripada berlangganan obat penghilang nyeri, terapi fisik dapat membantu anda memecahkan masalah dari akarnya”.</p>																				referensi vous.
50.	Kin/8/30/1634	<p><i>Les massages permettent une meilleure irrigation des tissus, Ø relancent la circulation, et Ø relaxant les muscles tendus.</i></p> <p>“Pijat memungkinkan tranfusi jaringan yang lebih baik, menghidupkan kembali sirkulasi dan merelaksasi otot-otot yang tegang”.</p>	√		√	√											√					<p>Kohesi gramatikal referensi komparatif <i>une meilleure</i>.</p> <p>Kohesi gramatikal elipsis <i>les massages</i>.</p> <p>Kohesi gramatikal konjungsi <i>et</i>.</p> <p>Koherensi hubungan makna penambahan <i>et</i>.</p>
51.	Kin/9/3	<i>Les étirements</i>				√			√								√	√				Koherensi hubungan

	0/1634	<p><i>aident à retrouver l'ampleur des mouvements. Outre le massage, le kiné peut avoir recours à plusieurs techniques: des appareils qui dispensent du chaud (infrarouges) ou du froid (cryothérapie), selon le type de douleur.</i></p> <p>“Peregangan membantu untuk mengembalikan keeluasaan gerak. Selain pijat, fisio dapat menggunakan beberapa teknik: peralatan yang menyediakan panas (inframerah) atau dingin (cryotherapy), tergantung pada jenis sakit”.</p>																			<p>makna penambahan <i>oultre</i>. Koherensi hubungan makna penjelasan <i>qui</i>. Kohesi leksikal antonim <i>du chaud</i> dengan <i>du froid</i>. Kohesi gramatikal konjungsi <i>ou</i>.</p>
52.	Kin/10/30/1634	<p><i>Mention spéciale pour les sportifs: le kiné explique comment mieux se server de son corps et à abaisser le</i></p>	√			√									√						<p>Koherensi hubungan makna tujuan <i>pour</i>. Kohesi gramatikal referensi komparatif <i>mieux</i> dan persona berupa adjetif</p>

		<p><i>seuil de douleur lors des compétitions d'endurance par exemple.</i></p> <p>“Penyebutkan secara khusus untuk olahragawan: :terap is menjelaskan bagaimana cara terbaik menggunakan tubuhnya dan menurunkan sewaktu di ambang nyeri dengan melawan daya tahan misalnya”.</p>																			<p>possesif <i>son</i>. Kohesi gramatikal konjungsi <i>et</i>.</p>
53.	Kin/11/30/1634	<p><i>Dans le mal de dos, 20% du problème vient de la douleur; le vrai handicap, c'est la raideur qui compte pour 80%. “Il faut apprendre comment agir dans la vie quotidienne pour éviter la rechute”, précise Jean-Michel Dalla-Torre.</i></p> <p>“Di dalam nyeri punggung, 20% dari masalah berasal dari rasa</p>													√			√			<p>Koherensi hubungan makna penjelasan <i>qui</i>. Koherensi hubungan makna tujuan <i>pour</i>.</p>

		sakit; cacat yang nyata, itu adalah kekakuan yang berjumlah 80%. “"Seharusnya belajar bagaimana bekerja dalam kehidupan sehari-hari untuk menghindari kambuh," kata Jean-Michel Dalla-Torre.”																			
54.	Kin/12/30/1634	<i>Pour cela, on travaille la posture, les gestes...</i> “Untuk itu, kita berlatih posisi, gerak tubuh ...”	√												√						Kohesi gramatikal referensi pesona <i>on</i> dan demonstratif <i>cela</i> . Koherensi hub makna tujuan <i>pour</i> .
55.	Kin/13/30/1634	<i>Vous pouvez vous adresser à un kiné méziériste, du nom de la fondatrice de la methode, Françoise Mézières. Elle conçoit la colonne vertébrale comme un mât de navire dont les muscles (haubans), à force d’être mal sollicités, Ø se rétractent, alors que d’autres Ø se</i>	√		√				√							√					Kohesi gramatikal referensi <i>vous</i> , <i>elle</i> dan referensi komparatif <i>comme</i> . Koherensi hubungan makna penambahan <i>dont</i> . Kohesi gramatikal elipsis <i>les muscles</i> . Kohesi leksikal antonim <i>se rétractent</i> dengan <i>se relâchent</i> .

		<p><i>relâchent.</i> “Anda dapat menyampaikan ke méziériste fisioterapis, bernama fondaterice metode, Francoise Mezieres. Dia membentuk tulang belakang seperti tiang kapal yang memiliki otot (kafan), akhirnya tidak memaksa, menarik kembali, sedangkan yang lain mengendur.”</p>																		
56.	Kin/14/30/1634	<p><i>La méthode Alexander, très prisée des acteurs, des musiciens et de tous ceux qui font des gestes asymétriques, permet de prendre conscience de son corps.</i> “Alexander metode, populer dengan aktor, musisi dan semua yang gerak tubuh ketidakseimbangan, memungkinkan menyadari</p>	√			√											√			<p>Kohesi gramatikal konjungsi <i>et</i>. Kohesi gramatikal referensi demonstratif <i>ceux</i> dan referensi persona adjectif posesif <i>son</i>. Koherensi hubungan makna penjelasan <i>qui</i>.</p>

		tubuhnya.”																				
57.	Kin/15/ 30/163 4	<p><i>Par des mouvements très lents mais très efficaces, on apprend à s'appuyer sur les pieds et Ø à relâcher les épaules, Ø à s'asseoir en laissant sa colonne vertébrale au repos, Ø à se relever en douceur.</i></p> <p>“Untuk gerakan sangat lambat tapi sangat efektif, kita belajar untuk menggantungkan pada kaki dan menyenderkan bahu, duduk meninggalkan tulang punggungnya untuk beristirahat, memulihkan lancar”.</p>	√		√	√											√					<p>Kohesi gramatikal konjungsi <i>mais</i>. Kohesi gramatikal referensi <i>on</i>. Koherensi hubungan makna penambahan <i>et</i>. Kohesi gramatikal elipsis <i>on apprend</i>.</p>
58.	Kin/16/ 30/163 4	<p><i>Une maladie, une grossesse, un accident, un manque d'exercice pour une personne âgée sont souvent</i></p>														√						<p>Koherensi hubungan makna tujuan <i>pour</i>.</p>

		<i>suivis d'une fonte musculaire.</i> "Penyakit, kehamilan, kecelakaan, kurang olahraga bagi lansia sering diikuti dengan pengecilan otot."																			
59.	Kin/17/31/1634	<i>Le kiné connaît le b.a.-ba de la musculation harmonieuse. Il s'adresse aussi à celles qui ne trouvent pas leur bonheur dans les cours de gym collectifs trop impersonnels.</i> "Fisio tahu b.a.-ba untuk keselarasan otot. Ini juga menemui untuk mereka yang tidak menemukan kebahagiaan mereka dalam latihan senam yang terlalu impersonal".	√														√				Kohesi gramatikal referensi anaforis <i>il</i> dan referensi demonstratif <i>celles</i> . Koherensi hubungan makna penambahan <i>aussi</i> . Koherensi hubungan makna penjelasan <i>qui</i> .
60.	Kin/18/31/1634	<i>Chez le kiné, on réapprend à faire de la gymnastique avec les bons mouvements,</i>	√			√											√				Kohesi gramatikal konjungsi <i>et</i> . Kohesi gramatikal referensi <i>on</i> . Koherensi hubungan

		anda”.																				
62.	Kin/19/ 31/163 4	<i>Ce muscle qui enserre tout le bas du ventre, du vagin à l’anus et soutien tous vos organes, peut être mis à mal lors d’un accouchement. “Otot ini yang mengelilingi seluruh perut bagian bawah, dari vagina sampai anus dan melandasi semua organ anda, mungkin bisa digerogoti saat melahirkan”.</i>	√			√						√						√				Kohesi gramatikal referensi demonstratif <i>ce</i> . Koherensi hubungan makna penjelasan <i>qui</i> . Kohesi gramatikal konjungsi <i>et</i> Koherensi hubungan makna kewaktuan <i>lors</i> .
63.	Kin/20/ 31/163 4	<i>Mais on peut souffrir, à tout âge, de fuites urinaires liées au surpoids, à la ménopause. “Tetapi kita bisa menderita, kapan saja, kebocoran urin yang berhubungan dengan obesitas, menopause”.</i>				√						√										Kohesi gramatikal konjungsi <i>mais</i> . Koherensi hubungan makna kewatuan à <i>tout âge</i> .
64.	Kin/21/ 31/163 4	<i>Les jeunes mamans connaissent les séances destinées aux bébés atteints</i>	√													√	√					Kohesi ramatikal referensi <i>on</i> . Koheerensi hubungan makna perbandingan <i>moins que</i> .

		melapangkan saluran dari getah. Fisioterapis juga memberikan kunci untuk bernapas dengan lebih mudah”.																			
66.	Fni/1/3 2/1635	<i>Se lever du bon pied? Impossible quand on est assaillie dès le réveil par une sensation de malaise, l'impression que tout chavire autour de soi ou encore une violente douleur au cou...</i> “Bangun dengan kaki yang benar? Mungkin ketika kita diserang saat bangun dengan kurang enak badan, rasanya bahwa semua capsize sekitar diri sendiri atau juga sakit yang parah di leher ...”	√								√						√	√			Koherensi hubungan makna kewaktuan <i>quand</i> . Kohesi gramatikal referensi <i>on</i> . Koherensi hubungan makna penjelasan <i>que</i> . Koherensi hubungan makna penambahan <i>ou encore</i> .
67.	Fni/2/3 2/1635	<i>Ces petits maux sont souvent bénins, mais leur soudaineté nous</i>	√			√								√							Kohesi gramatikal referensi persona adjectif possessif <i>leur</i> . Kohesi gramatikal

		<i>mieux faire une diète de 24 heures</i>). “Makan untuk "menguras" lambung (kecuali jika rasa mual anda karena makan yang sangat banyak atau kelebihan alkohol, dalam hal ini lebih baik untuk melakukan diet 24 jam)”.																				konjungsi <i>ou</i> .
73.	Fni/8/3 2/32/16 35	<i>Ø Préférez des aliments faciles à digérer, comme les céréales, les yaourts ou les pommes (voire des biscuits salés) et Ø évitez ceux qui sont trop gras ou trop sucrés.</i> “Memilih makanan yang mudah dicerna seperti sereal, yoghurt atau apel (atau biskuit asin) dan menghindari orang-orang yang terlalu berlemak atau terlalu manis”.	√		√	√				√							√	√				Kohesi gramatikal elipsis <i>vous</i> . Kohesi gramatikal referensi <i>comme</i> dan <i>ceux</i> . Kohesi leksikal hiponim <i>les céréales, les yaourts, les pommes des biscuits salés</i>) dengan <i>des aliments</i> . Kohesi gramatikal konjungsi <i>ou</i> dan <i>et</i> . Koherensi hubungan makna penambahan <i>ou</i> dan <i>et</i> . Koherensi hubungan makna penjelasan <i>qui</i> .
74.	Fni/9/3 2/1635	<i>Les remèdes homéopathiques (Nux vomica,</i>	√																			Kohesi gramatikal referensi <i>ils</i> yang bersifat anaforis dan

		<p><i>Cocculus, Ipeca, Sepia...</i>) peuvent être d'un grand secours. Ils ont, entre autres avantages, celui de ne pas être contre-indiqués en cas de grossesse.</p> <p>“Obat homeopati (Nux, Cocculus, Ipecac, Sepia ...) bisa sangat membantu. Obat ini memiliki keuntungan, antara lain tidak berbahaya bagi kehamilan”.</p>																			referensi demonstratif <i>celui</i> .
75.	Fni/10/32/1635	<p><i>Dans la grande majorité des cas, il est impossible de déterminer avec précision la cause d'un mal de dos: stresse, litterie pas adaptée (sommier, matelas, oreiller...), mauvaise position la nuit (en particulier sur le ventre), hernie discale, etc.</i></p> <p>“Di dalam sebagian besar kasus dewasa ini, tidak mungkin</p>	√							√		√	√								<p>Kohesi gramatikal referensi <i>il</i>. Koherensi hubungan makna sebab <i>cause</i>. Kohesi leksikal hiponim <i>sommier, matelas, oreiller</i> dengan <i>litterie</i>. Koherensi hubungan makna kewaktuan <i>la nuit</i>.</p>

		menentukan dengan aurat penyebab sakit punggung: stres, perlengkapan tempat tidur tidak cocok (alas kasur, kasur, bantal...), posisi yang buruk di malam hari (terutama pada perut), hernia disc, dll”.																		
76.	Fni/11/ 32/163 5	“ <i>L’application de chaleur est la seul vrai bon remède</i> ”, <i>explique le Dr Patric Simonelli.</i> “"Penerapan panas adalah satu-satunya obat yang benar- benar bagus," penjelasan Dr. Patric Simonelli”.	√																	Kohesi gramatikal referensi <i>bon</i> .
77.	Fni/12/ 32/163 5	<i>Douche chaude, bouillotte, coussin de noyaux de cerises, gels, ceintures ou patchs chauffants...</i> “Mandi air panas, botol air panas, bantal kursi dari biji cherry, gel, ikat pinggang atau patch pemanasan ...”.				√														Kohesi gramatikal konjungsi <i>ou</i> .

		atau "melonggarkan" saraf, bahkan dalam situasi akut”.																				
82.	Fni/17/ 32/163 5	<i>Ø Préférez dans ce cas-là un ostéopathe kinésithérapeute ou médecin.</i> “Lebih menyukai dalam hal ini osteopathic ahli terapi fisik atau dokter”.	√			√																Kohesi gramatikal elipsis <i>vous</i> . Kohesi gramatikal konjungsi <i>ou</i> .
83.	Fni/18/ 32/163 5	<i>Les céphalées du matin sont souvent dues à la faim.</i> <i>Elles sont causées par une hypoglycémie, c’est-à-dire une chute du taux de sucre dans le sang.</i> “Sakit kepala di pagi hari sering karena kelaparan. Mereka disebabkan oleh hipoglikemia, maksudnya, penurunan tingkat gula dalam darah”.	√								√							√				Koherensi hubungan makna kewaktuan <i>du matin</i> . Kohesi gramatikal referensi <i>elles</i> . Koherensi hubungan makna penjelasan <i>c’est-à-dire</i> .
84	Fni/19/ 32/163 5	<i>Cela signifie donc, peut-être, que vous n’avez pas suffisamment</i>	√								√							√				Kohesi gramatikal referensi demonstratif <i>cela</i> . Koherensi hubungan

		orang dewasa, dianjurkan konsumsi 1 g parasetamol, 3 atau 4 kali sehari, atau 400 mg ibuprofen, atau 2 atau 3 per hari, dengan tidak adanya medis-indikasi terhadap (kehamilan, maag, konsumsi antikoagulan ...).".																			
87.	Fni/22/33/163 5	<i>Le paracétamol a l'avantage d'avoir peu d'effets indésirables et d'être globalement bien toléré. Il peut être pris pendant la grossesse.</i> "Parasetamol memiliki keuntungan memiliki sedikit efek samping dan dapat ditoleransi dengan baik. Hal ini dapat diambil selama kehamilan".	√			√					√										Kohesi gramatikal konjungsi <i>et</i> . Kohesi gramatikal referensi <i>il</i> . Koherensi hubungan makan kewaktuan <i>pendant</i> .
88.	Fni/23/33/163 5	<i>Le torticolis qui apparaît au réveil est le plus souvent d'origine musculaire. Il</i>	√			√											√				Kohesi gramatikal referensi persona <i>il</i> dan referensi komparatif <i>le plus</i> . Koherensi hubungan

		sakit dan kekakuan pada leher”.																				
92	Fni/27/33/1635	<i>Leur effet est optima après 15 à 30 minutes d’application et dure 8 heures au minimum.</i> “Efeknya optimal setelah 15 sampai 30 menit dari aplikasi dan berlangsung 8 jam minimum”.	√			√						√	√									Kohesi gramatikal referensi persona berupa <i>leur</i> . Koherensi hubungan makna sebab <i>effet</i> . Koherensi hubungan makna kewktuan <i>après</i> . Kohesi gramatikal konjungsi <i>et</i> .
93	Fni/28/33/1635	<i>Il est souvent difficile de trouver une raison à ces raideurs matinales.</i> “Hal ini sering sulit untuk menemukan alasan untuk kekakuan pagi ini”.	√									√										Kohesi gramatikal referensi <i>il</i> . Koherensi hubungan makna kewaktuan <i>matinales</i> .
94	Fni/29/33/1635	<i>Si vous avez fait du sport la veille, vos muscles sont en train de récupérer.</i> “Jika anda telah melakukan olahraga sebelumnya, otot-otot anda pulih”.	√																√			Kohesi gramatikal syarat <i>si</i> . Kohesi gramatikal referensi <i>vous</i> .
95	Fni/30/33/1635	<i>Mais, à l’inverse, la source du problème peut être due à un manque d’activité physique.</i>				√																Kohesi gramatikal konjungsi <i>mais</i> .

		“Tapi, sebaliknya, masalahnya mungkin karena kurangnya aktivitas fisik”.																			
96	Fni/31/33/163 5	<i>Cela peut aussi être le signe d’une arthrose ou d’une arthrite.</i> “Hal ini juga dapat menjadi tanda arthrosis atau arthritis”.	√			√											√				Kohesi gramatikal referensi demonstratif <i>cela</i> . Koherensi hubungan makna penambahan <i>aussi</i> . Kohesi gramatikal konjungsi <i>ou</i> .
97	Fni/32/33/163 5	<i>Généralement, ce type de douleur disparaît dès que l’on bouge.</i> “Umumnya, jenis nyeri ini menghilang saat anda bergerak”.	√																		Kohesi gramatikal referensi <i>ce</i> .
98	Fni/33/33/163 5	<i>Avant de vous ruer sur les médicaments, remettez vos articulations en route en faisant quelques étirements dans votre lit et également une fois levée (tendez les bras au-dessus de la tête, étire les jambes, les doigts de pied, etc.).</i>				√						√									Koherensi hubungan makna kewaktuan <i>avant de</i> . Kohesi gramatikal konjungsi <i>et</i> .

		“Sebelum Anda terburu-buru menggunakan obat-obatan, letakkan sendi anda mulai melakukan beberapa peregangan di tempat tidur dan juga saat diangkat (regangkan lengan di atas kepala anda, meregangkan kaki, jari kaki, dll)”.																			
99	Fni/34/33/163 5	<i>Si les douleurs se répètent chaque jour, matin après, consultez votre médecin.</i> “Jika rasa sakit berulang-ulang setiap hari, pagi setelah, konsultasikan dengan dokter anda”.									√							√			Koherensi hubungan makna syarat <i>si</i> . Koherensi hubungan makna kewaktuan <i>chaque jour, matin après</i> .
100	Fni/35/33/164 5	<i>Cette sensation de malaise qui apparaît entre 2 et 5 minutes après s’être levé peut aller jusqu’à la perte de connaissance, en passant par des</i>			√												√				Koherensi hubungan makna penjelasan <i>qui</i> . Kohesi gramatikal konjungsi <i>et</i> .

		<i>troubles de la vue et de l'équilibre.</i> "Rasa kurang enak badan ini yang muncul antara 2 dan 5 menit setelah naik hingga kehilangan kesadaran, melalui penglihatan yang kabur dan keseimbangan".																			
101	Fni/36/33/163 5	<i>Elle est typique de l'hypotension orthostatique: une baisse soudaine de la tension artérielle à la position debout.</i> "Ini adalah tipe hipotensi ortostatik: penurunan mendadak tekanan darah pada posisi berdiri".																			Kohesi gramatikal referensi <i>elle</i> .
102	Fni/37/33/163 5	<i>Il faut se recoucher, attendre quelques minutes que le système cardio-vasculaire se régule, puis se relever le plus lentement possible: mettre les pieds hors du lit,</i>				√						√				√		√			Koherensi hubungan makna penjelasan <i>que</i> . Koherensi hubungan makna kewaktuan <i>puis</i> . Koherensi hubungan makna perbandingan <i>le plus</i> . Kohesi gramatikal

		<p><i>s'appuyer sur un coude, s'asseoir et se lever très progressivement (en laissant passer une vingtaine de secondes entre chaque étape).</i></p> <p>“Seharusnya kembali ke tempat tidur, menunggu beberapa menit untuk sistem kardiovaskular diatur, lalu naik perlahan-lahan mungkin: menempatkan kaki dari tempat tidur, bersandar pada satu siku, duduk dan bangun secara bertahap (meninggalkan menghabiskan dua puluh detik antara setiap langkah)”.</p>																			konjungsi <i>et</i> .
103	Fni/38/33/1635	<p><i>Pour</i> <i>prévenir les récurrences, pensez aussi à bien vous hydrater pendant la journée et à dormir en surélevant légèrement la tête du lit.</i></p>				√						√			√		√				Koherensi hubungan makna tujuan <i>pour</i> . Koherensi hubungan makna penambahan <i>aussi</i> . Koherensi hubungan makna kewaktuan <i>pendant</i> .

		seharusnya tetap diam beristirahat, atau, secara lebih akurat, menghindari; melakukan gerakan pemicu kepala, ini yang membiarkan menghilangkan gejalanya".																					
109	Fni/44/33/163 5	<i>Ce genre de vertige, qui peut produire simplement en se tournant dans son lit, est très brutal et très angoissant .Il est sans gravité.</i> “Ini jenis vertigo yang dapat terjadi hanya dengan membalik di tempat tidur, sangat mengagetkan dan sangat menakutkan. Hal ini tidak serius”.	√				√		√									√					Kohesi gramatikal referensi demonstratif <i>ce</i> dan <i>il</i> . Koherensi hubungan makna penjelasan <i>qui</i> . Kohesi gramatikal konjungsi <i>et</i> . Kohesi leksikal repetisi <i>très</i> .
110	Fni/45/33/163 5	<i>Le caractère bénin ne peut toute fois être affirmé qu’après un examen médical.</i> “Karakter benin tidak dapat meskipun begitu dikatakan bahwa									√							√					Koherensi hubungan makna penjelasan <i>que</i> . Koherensi hubungan makna kewaktuan <i>après</i> .

		setelah pemeriksaan medis”.																					
--	--	-----------------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Keterangan :

Soi : Artikel *Se soigner au quotidien avec l’ayurvéda*

Kin : Artikel *Kiné: tout ce qu’il peut faire pour nous*

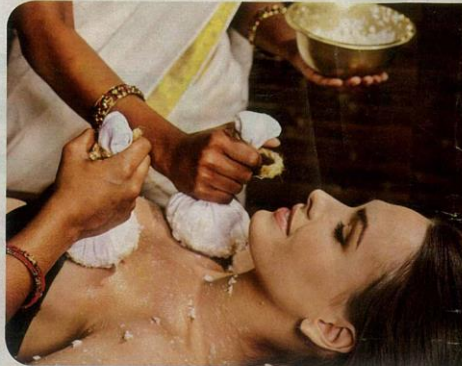
Fni : Artikel *Finis les bobos au saut du lit!*

1 : Nomer urut data

30 : Halaman artikel pada majalah

1631-1635 : Edisi majalah

SANTÉ | GUIDE



Se soigner au quotidien avec l'ayurvéda

Vivre en harmonie avec **ses énergies vitales**, c'est ce que préconise cette médecine millénaire venue d'Inde. Et si on s'en inspirait pour **traiter nos petits maux** à la maison ? PAR CLAIRE GABILLAT

Rhume, mal de ventre, insomnie... La médecine ayurvédique peut être une source d'inspiration pour se soigner. L'ayurvéda, du sanscrit *ayur* (longévité) et *veda* (savoir), est une médecine millénaire développée en Inde à partir de l'observation de la nature et de ses cinq éléments : l'eau, la terre, le feu, l'air et l'espace (ou éther). « Elle considère la personne dans son ensemble et se définit par une hygiène de vie rigoureuse », explique Létizia Lorenzi, thérapeute en ayurvéda exerçant à la Thalasso de Pornic. Tournée vers la prévention, ce n'est pas une médecine au sens occidental du terme, mais un art de vivre. Elle part du principe que, pour rester en bonne santé, chacun doit vivre en harmonie avec son ou ses doshas, des énergies vitales dominées par deux des cinq éléments fondamentaux de la nature. Cette harmonie n'est possible qu'en choisissant des activités, aliments ou plantes à l'opposé des caractéristiques de son dosha prédominant (Vata, Pitta ou Kapha). Pour soigner, le thérapeute ayurvédique détermine l'état des doshas : prise du pouls, observation de la peau, de la langue, interrogatoire sur le sommeil, la digestion... Il établit ensuite un programme de soins personnalisés. « L'ayurvéda propose des outils concrets, ancrés dans le quotidien, comme la détoxification, la respiration,

la méditation, l'utilisation d'épices et de plantes, ainsi que des massages », résume Létizia Lorenzi. Tour d'horizon des bons gestes à piquer à la médecine ayurvédique.

Le jala neti contre le rhume

Le lavage du nez (*jala neti*) consiste à faire circuler de l'eau salée (ou du sérum physiologique) d'une narine à l'autre. Cette pratique, très courante en Inde, est efficace pour soigner et prévenir les troubles respiratoires (nez bouché, rhumes et rhinites, sinusites, allergies...). Une étude

américaine a même prouvé que, chez les enfants sujets aux rhumes, elle permettait de guérir plus vite et d'éviter les rechutes. Explication : le nettoyage des fosses nasales renforce les muqueuses du nez qui peuvent ainsi jouer pleinement leur rôle de barrière en stoppant et en se débarrassant des intrus type poussières, polluants, allergènes, virus et bactéries.

En pratique : le lavage de nez doit être effectué quotidiennement et en douceur avec une solution saline tiède (fabriquez-la vous-même en diluant 5 g de sel dans un demi-litre d'eau). Pour faciliter l'opération, vous pouvez vous

Vos profils selon la médecine indienne

AIR + ESPACE

Vous êtes Vata : l'espace (ou éther) et l'air sont vos éléments ayurvédiques, vous êtes légère... mais dispersée.

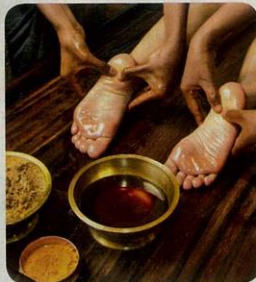


EAU + FEU

Vous êtes Pitta : vos éléments vous donnent persévérance et énergie.

EAU + TERRE

Vous êtes Kapha : stabilité, fidélité et constance vous caractérisent.



aider d'une poire, d'une petite théière ou d'un *lota neti*, une sorte de petit arrosoir spécialement conçu à cet effet.

Le pranayama contre l'asthme et le stress

En ayurvéda, la respiration (*pranayama*) est un élément clé de la santé. Pour fonctionner pleinement, notre organisme a besoin d'une grande quantité d'oxygène. Parmi les techniques de respiration yogiques, deux aident à soulager les symptômes de l'asthme et du stress : le *kapalabhati* (une série d'expirations actives et d'inspirations passives), et l'*anuloma viloma*, ou respiration alternée (on inspire par une narine et on expire par l'autre). **En pratique :** retrouvez une respiration naturelle. C'est possible si vous respirez en conscience, c'est-à-dire en portant votre attention sur votre respiration interne, notamment au moment de l'inspiration (visualisez le flux d'énergie qui entre dans votre corps). Pour apprendre des techniques précises, faites appel à un professeur de yoga qualifié.

Les asanas du yoga pour booster l'immunité

L'hiver est la saison des refroidissements. Pour les éviter, mettez-vous au yoga et privilégiez les postures (*asanas*) ouvrant la poitrine. Elles stimuleraient la circulation du sang jusqu'au thymus, l'organe responsable de la production des lymphocytes T, qui défendent l'organisme contre les infections. Ce qui semble se confirmer scientifiquement. Une étude norvégienne, publiée en 2013, a montré que le yoga modifiait l'expression des gènes liés à l'immunité.

En pratique : les postures de yoga qui favorisent l'ouverture de la poitrine, tel le cobra (*bhujangasana*), le poisson (*matsyasana*),

le chameau (*ustrasana*) ou le pont (*setu bandha sarvangasana*), doivent être pratiqués tous les jours en prévention. L'idéal est de les apprendre avec un maître yogi.

Les gandush (bains de bouche) contre les caries

Pratique ayurvédique très ancienne, le bain de bouche d'huile (*gandush*) est utilisé pour renforcer les dents et les gencives, prévenir les caries et calmer les inflammations gingivales. Il est devenu tendance aux États-Unis où il a pris le nom de *oil pulling*. Son principe ? Désintoxiquer la bouche en emprisonnant les toxines qui s'y trouvent. Et ça marche ! Selon une récente étude, il serait presque aussi efficace que la chlorhexidine, un antiseptique chimique présent dans de nombreux bains de bouche, effets indésirables en moins.

En pratique : le *gandush* se pratique au réveil en faisant circuler vigoureusement une cuillère à soupe d'huile entre les dents durant 15 à 20 minutes. Les Indiens se servent surtout de l'huile de sésame, antivirale, antibactérienne et antifongique, mais toutes les huiles végétales (bio et pressées à froid) font l'affaire.

L'automassage contre les maux de ventre

Parmi les nombreux massages ayurvédiques, le massage abdominal est indiqué pour soulager les maux de ventre, en particulier les problèmes gastriques liés à la digestion et les douleurs prémenstruelles. Il permet à la fois de détendre l'organisme et de tonifier les muscles abdominaux. On peut le faire soi-même (même si rien ne remplace les mains expertes d'un professionnel). Attention toutefois aux contre-indications : grossesse, ulcère à l'estomac, inflammation de la vessie, de l'utérus ou de la vésicule biliaire.

En pratique : vous pouvez utiliser des huiles végétales, seules ou avec quelques gouttes d'huiles essentielles (gingembre en cas de constipation, basilic en cas de ballonnements, ou estragon en cas de règles douloureuses). Comptez 2 ou 3 gouttes pour une cuillère à café. Massez avec la pulpe des deux mains dans le sens des aiguilles d'une montre.

Les épices pour la digestion

Les bienfaits des épices sont connus depuis longtemps, même en Occident. Elles régulent l'appétit et améliorent la digestion, évitent les gaz et les remontées acides, luttent contre la diarrhée et la constipation.

Faites
le
test

Etes-vous Vata, Pitta ou Kapha ?

Pour avoir une idée de votre « dosha », effectuez ce petit test. Il ne remplace pas le diagnostic d'un thérapeute ayurvédique, mais vous permettra d'identifier l'énergie vitale qui vous domine et qu'il vous faut contrebalancer en adoptant une hygiène de vie adaptée. Cochez votre réponse et comptez votre nombre d'étoiles, de cœurs et de losanges.

1. CÔTÉ SILHOUETTE, VOUS ÊTES PLUTÔT :

- ★ Mince, voire maigre ☐
- ♥ Athlétique et harmonieuse ☐
- ♦ Toute en rondeurs ☐

2. VOTRE PEAU A TENDANCE À ÊTRE

- ★ Fine et sèche ☐
- ♥ Normale, avec des taches de rousseur, des grains de beauté ☐
- ♦ Epaisse et grasse ☐

3. VOTRE SOMMEIL EST :

- ★ Léger et entrecoupé ☐
- ♥ Court mais profond ☐
- ♦ Long et profond ☐

4. QUAND VOUS ÊTES CONFRONTÉE À UN PROBLÈME :

- ★ Vous repoussez sa résolution ☐
- ♥ Vous l'attaquez de front ☐
- ♦ Vous n'agissez qu'après mûre réflexion ☐

5. POUR VOUS, LE STRESS EST SYNONYME DE :

- ★ Nervosité et anxiété ☐
- ♥ Colère, voire agressivité ☐
- ♦ Calme (du moins en apparence). Vous savez gérer vos émotions ☐

6. DANS VOTRE ASSIETTE, CE QUE VOUS PRÉFÉREZ :

- ★ Les aliments frais, légers, secs (en petites quantités, mais souvent) ☐
- ♥ Les aliments piquants, chauds, épicés ☐
- ♦ Les aliments lourds à digérer et les sucreries ☐

Voir les résultats page suivante.

SANTÉ | GUIDE

Résultats
du test

Nos préférées : le cumin, pour digérer les aliments lourds, le curcuma qui favorise la digestion des sucres et des graisses et la cardamome qui facilite celle des laitages.

En pratique : il est préférable d'utiliser les épices entières ou de les mouliner au dernier moment pour garder leurs propriétés. Achetez-les en petites quantités et conservez-les à l'abri de l'air, de la lumière et de l'humidité.

Le yoga des yeux pour améliorer la vue

L'ayurveda attache une grande importance à la vue et propose nombre d'exercices et de soins pour améliorer la vision, prévenir les maladies ophtalmiques et réduire la fatigue oculaire. Le « yoga des yeux », à la mode en Occident, n'est d'ailleurs qu'une adaptation de certains exercices enseignés dans le hatha yoga. Autre pratique : le *netra tarpana* qui consiste à baigner les yeux dans du beurre clarifié (ghee) tiède.

En pratique : le palming, effectué régulièrement, permet d'éviter la fatigue oculaire, notamment quand on travaille sur ordinateur. Il suffit de placer une minute les paumes de ses mains devant les paupières en gardant les yeux fermés. Il est plus difficile en revanche de pratiquer seule le *netra tarpana*.

Le massage abhyanga contre la fatigue

Parmi tous les massages de la médecine ayurvédique, l'abhyanga est celui qui détend le plus. Réalisé avec de l'huile (de sésame le plus souvent), chaude ou tiède, parfois infusée de plantes, il s'effectue lentement sur tout le corps. Pressions, pétrissage, étirements et tapotements facilitent la circulation de l'énergie (prana), et éliminent les tensions et la fatigue.

En pratique : ce massage est dispensé dans des centres spécialisés en ayurveda (Tapovan), certains spas (Cinq Mondes) ou thalassos (Alliance Pormic ou Carnac Thalasso, par exemple). Il est pratiqué en général après un bilan ayurvédique complet, l'huile étant choisie selon votre dosha (tableau ci-contre).

Le massage des pieds pour mieux dormir

Le massage des pieds est traditionnellement effectué avec du beurre clarifié (ghee) et un bol en alliage de cuivre, de zinc et de bronze (*kansu*). Il traite les points réflexes plantaires, apporte calme et bien-être et favorise le sommeil (il préserverait aussi la vue).

Êtes-vous Vata, Pitta ou Kapha ?

Vous avez un maximum de ★ : VOUS ÊTES VATA

Vous êtes comme l'air et l'éther, les deux éléments de votre dosha. Vive, mobile et... dispersée. Créative et enthousiaste, vous débordez d'énergie, mais n'avez pas toujours la résis-	tance nécessaire pour la conserver. Résultat : vous êtes vite surmenée. Le stress et l'anxiété vous gagnent rapidement, avec leur cortège de symptômes : perte de poids,	constipation, insomnie. Pour garder l'équilibre, menez une vie avec des horaires réguliers pour le sommeil et les repas. Nourrissez-vous de plats épicés, consistants et chauds,	plutôt que de crudités qui aggravent votre tendance aérienne. Pratiquez des massages avec une huile chaude (amande, sésame) pour vous relaxer. Et apprenez à respirer !
---	--	--	---

Vous avez un maximum de ♥ : VOUS ÊTES PITTA

Dynamique et énergique, comme le feu et l'eau qui caractérisent votre dosha. Vous êtes sûre de vous et persévérante, toujours prête pour de nou-	veaux objectifs. D'où un excès d'activité qui a tendance à vous mettre sous pression. Pour calmer le feu qui brûle en vous, évitez les plats trop épicés, les aliments trop	acides et les températures trop élevées. Préférez les légumes frais, gorgés d'eau, tels les épinards, les concombres, les salades ; les fruits doux comme le melon ou le raisin.	Détendez-vous avec des massages aux huiles froides (huile de noix de coco ou d'olive) et prenez le temps de faire les choses juste pour le plaisir. Notre conseil ? Méditez !
--	---	--	---

Vous avez un maximum de ♦ : VOUS ÊTES KAPHA

Bonne vivante, vous êtes calme, stable et patiente. Normal : votre dosha, dominé par l'eau et la terre, vous donne de la consistance. Mais attention à ne pas tomber	dans l'excès : trop de sédentarité, de nourriture et d'intériorisation. Forcez-vous à sortir de votre routine et à vous stimuler. Oubliez les plats lourds, riches en féculents (riz,	pâtes) et en sauce, ainsi que les laitages en grandes quantités. Privilégiez les saveurs piquantes, avec du poivre ou de la moutarde, les salades fraîches et légères, les légumes verts	et les fruits. Enfin, kapha ayant déjà tendance à être « huileux », utilisez les huiles avec modération. Notre conseil ? Suivez des cours de yoga dynamique (ashtanga par exemple).
--	---	--	---

En pratique : si vous n'avez pas le temps de passer par la case masseuse, vous pouvez effectuer vous-même un massage des pieds, avec quelques gouttes d'huile végétale, chaque soir avant de vous coucher. Insistez sur la voûte plantaire où se situent les zones réflexes.

Le neem pour soulager les problèmes de peau

Le neem (*azadirachta indica*) est un arbre sacré qui renferme de nombreuses substances anti-inflammatoires, antibactériennes et antiseptiques. Des préparations à base

d'extraits de neem ont démontré leur efficacité contre plusieurs maladies de peau (acné, psoriasis, eczéma...), des petites plaies (égratignures, coupures) ou des brûlures infectées.

En pratique : en France, on trouve principalement le neem sous forme de poudre à utiliser dans le bain. On peut aussi la transformer en pâte avec de l'eau ou du miel et l'appliquer sur la peau. Cette poudre peut enfin être incorporée dans les soins cosmétiques pour assainir les peaux grasses et acnéiques, dans les shampoings pour lutter contre les pellicules, voire dans les dentifrices maison en cas d'inflammation des gencives. ■

SANTÉ+GUIDE

Kiné : tout ce qu'il peut faire pour nous

Bien se tenir, mieux respirer, soulager ses jambes, le **kinésithérapeute** ne s'occupe pas que des dos bloqués. Il trouve une place grandissante pour **soigner, sans chimie**, bien des maux du quotidien. PAR MARIE-CHRISTINE DEPRUND

La profession de kinésithérapeute-rééducateur-masseur a beaucoup évolué. Aux traditionnels massages qui constituent son premier outil s'ajoute désormais une panoplie d'appareils et de techniques qui affinent, ciblent, diversifient les soins et les rendent plus efficaces. Les kinés sont de plus en plus nombreux à proposer des méthodes pointues – Mézières, Alexander, Feldenkrais – autrefois réservées à un public ciblé : sportifs, comédiens, danseurs, musiciens... Notre dos, notre silhouette, nos performances s'en trouvent grandement améliorées. Quant aux appareils, à côté des poids et extenseurs, sont arrivés des lampes qui diffusent de la chaleur, ainsi que des appareils qui génèrent du froid, de l'électrostimulation ou des palpers-roulers grâce à des têtes mécaniques ultra-désignées.

A savoir : s'il pratique sur ordonnance, le kiné est remboursé en partie par la Sécurité sociale. Si son acte dépasse la nomenclature classique, un devis médical et une demande de prise en charge par une mutuelle sont alors nécessaires. Si vous le consultez en direct, ses actes ne seront pas remboursés. L'éclairage de Jean-Michel Dalla-Torre, secrétaire général de la Fédération française des masseurs-kinésithérapeutes (www.ffmk.org).

Il apaise la douleur

Vous souffrez d'une articulation, du dos, des cervicales ? Plutôt que de vous abonner aux antalgiques, la kinésithérapie peut vous aider à régler le problème à la racine. Les massages permettent une meilleure irrigation des tissus, relancent la circulation, et relaxent les muscles tendus. Les étirements aident à retrouver l'ampleur des mouvements. Outre le massage, le kiné peut avoir recours à plusieurs techniques : des appareils qui dispensent du chaud (infrarouges) ou du froid (cryothérapie), selon le type de douleur. Mention spéciale pour les sportifs : le kiné explique comment mieux se servir de son corps et à abaisser le seuil de douleur lors des compétitions d'endurance par exemple.

Il libère le dos

Dans le mal de dos, 20 % du problème vient de la douleur ; le vrai handicap, c'est la raideur qui compte pour 80 %. « Il faut apprendre comment agir dans la vie quotidienne pour éviter la rechute », précise Jean-Michel Dalla-Torre. Pour cela, on travaille la posture, les gestes... Vous pouvez vous adresser à un kiné méziériste, du nom de la fondatrice de la méthode, Françoise Mézières. Elle conçoit

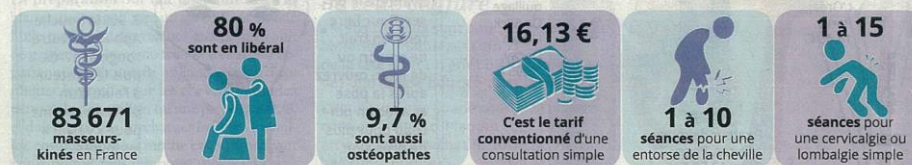


la colonne vertébrale comme un mât de navire dont les muscles (haubans), à force d'être mal sollicités, se rétractent, alors que d'autres se relâchent. Résultat : le dos se vrille. Lors des séances, on travaille la posture pour rééquilibrer ces fameux haubans (infos sur www.mezieres.eu). La méthode Alexander, très prisée des acteurs, des musiciens et de tous ceux qui font des gestes asymétriques, permet de prendre conscience de son corps. Par des mouvements très lents mais très efficaces, on apprend à s'appuyer sur les pieds et à relâcher les épaules, à s'asseoir en laissant sa colonne vertébrale au repos, à se relever en douceur (infos sur www.techniquealexander.info).

Il fait gagner du muscle

Une maladie, une grossesse, un accident, un manque d'exercice pour une personne âgée sont souvent suivis d'une fonte musculaire.

La kinésithérapie en quelques chiffres





Le kiné connaît le b.a.-ba de la musculation harmonieuse. Il s'adresse aussi à celles qui ne trouvent pas leur bonheur dans les cours de gym collectifs trop impersonnels. « Chez le kiné, on réapprend à faire de la gymnastique avec les bons mouvements, explique Jocelyne Rolland, kinésithérapeute. On peut aussi faire du pilates, du yoga, de la méthode Feldenkrais (méthode de prévention des blessures chez les sportifs et les danseurs). Il adapte la méthode selon votre problème, votre anatomie, votre âge. Ce qui permet de personnaliser votre entraînement en fonction de dysfonctionnements ou de vos objectifs. »

Il explique comment travailler le périnée

Ce muscle qui enserrait tout le bas du ventre, du vagin à l'anus et soutient tous vos organes, peut être mis à mal lors d'un accouchement. Mais on peut souffrir, à tout âge, de fuites urinaires liées au surpoids, à la ménopause. « Le but est d'apprendre des exercices à pratiquer au quotidien pour entretenir le muscle », explique le Pr François Haab. Cette rééducation est pratiquée selon différentes méthodes : manuelle, le thérapeute insère ses doigts dans le vagin pour évaluer les contractions ; par électrostimulation avec une sonde qui envoie un faible courant qui stimule le périnée. Ou encore par biofeedback, avec une sonde qui indique si les contractions que la patiente pratique volontairement sont adéquates.

Il soulage les jambes lourdes

Un adulte sur trois, principalement des femmes, souffre d'une mauvaise circulation dans les jambes. Le drainage consiste, par des manœuvres de pompage au niveau des ganglions et des effleurages ciblés, à relancer la circulation de la lymphe qui s'engorge. Pour trouver des spécialistes, consulter l'Association française des praticiens en drainage lymphatique manuel (www.afpdlm.org) ou l'Association des kinésithérapeutes pour la recherche et le traitement des atteintes lympho-veineuses (www.aktl.org).

Il apprend à bien respirer

Les jeunes mamans connaissent les séances destinées aux bébés atteints de bronchiolites. On sait moins que le kiné s'adresse aussi aux adultes souffrant d'asthme, de bronchite chronique. Il emploie des techniques comme le « clapping » (petites percussions avec la paume de la main) pour désencombrer les bronches de leurs sécrétions. Le kiné donne aussi des clés pour mieux respirer. ■

APRÈS UN CANCER

« Une patiente opérée d'un sein protège naturellement cette partie de son corps. Il faut apprendre à remuscler le bras », explique Jocelyne Rolland, kiné. Drainage après un lymphœdème (gros bras), travail du mouvement du côté du sein opéré, reprise de confiance en son corps, diminution des cicatrices par des massages, ou massages détox après les chimios*, il existe un éventail de soins.

* sereconstruire endouceur.com.

NEWS | BIEN-ÊTRE

PUBLI-COMMUNIQUÉ

2016 en pleine forme ? Thalamag naturellement

Un manque en magnésium peut suffire à expliquer les baisses de forme passagères.

La solution : **Thalamag® Equilibre** et son magnésium d'origine marine assurent une bonne tolérance et une assimilation optimale. Il contribue à diminuer la fatigue physique et intellectuelle.

Thalamag® Equilibre - ACL 295 225.9

Disponible en pharmacie et parapharmacie



L'Eau Micellaire aux 3 Parfums...

... Rose, Amande et Fleur d'Oranger, **Rechargeable et qui livre des mots d'amour** à découvrir dans le flacon. Testé sur peaux sensibles, **Source Micellaire Enchantée®** démaquille sans rinçage, hydrate, apaise et illumine. Son secret ? Un extrait de **Jeunes Pousses d'Orge Vertes BIO** et un **actif BREVETÉ**.

Laboratoire Garancia - Flacon 100ml 13,90€ env. / Éco-recharge 400ml 15,90€ env. En Pharmacie, Para, SEPHORA, www.garancia-beauty.com



"Mon Amour, je hante tes nuits blanches..."

Larmes de Fantôme® est un roll-on 4 en 1 pour les paupières et les yeux qui associe **actifs Anti-Cernes, Anti-Poches, Anti-Rides et Anti-Relâchement** à des poudres High-Tech réfléchissantes de lumière. Sa texture, tel un voile lacté fantomatique, disparaît à l'application pour illuminer le regard. **5 BREVETS**.

Grands Prix Avantages 2014 - Env. 39€
Laboratoire Garancia, en Pharmacie, Para, SEPHORA, www.garancia-beauty.com



ACTIVOX Inhalation : dégage le nez, facilite la respiration !

ACTIVOX Perles pour inhalation contient une association d'huiles essentielles (Pin, Romarin, Eucalyptus, Sapin de Sibérie) reconnues pour libérer les voies respiratoires supérieures. Le Menthol renforce cette action et contribue à dégager le nez pour faciliter la respiration. Grâce à une technologie particulière, ACTIVOX Perles pour inhalation se dissout au contact de l'eau chaude directement dans le bol inhalateur pour faciliter son utilisation. Réservé à adulte et à l'enfant de plus de 12 ans, demandez conseil à votre pharmacien.

1 boîte OFFERTE avec l'offre fidélité

En pharmacie en boîte 15 capsules

Env. 4,90€ - ACL 3401581610560

Plus d'information sur www.arkopharma.fr



Contactez Watson Communication au 01 46 21 20 16 / www.watsoncommunication.fr

Pour votre santé, évitez de grignoter entre les repas.
www.mangerbouger.fr

SANTÉ | GUIDE

Finis les bobos au saut du lit !

Si les réveils difficiles concernent nombre d'entre nous, **le lever peut virer à l'épreuve de force** quand il s'accompagne de malaises, de vertiges ou de nausées. **Tout savoir sur ces symptômes.** PAR CLAIRE GABILLAT

Se lever du bon pied ? Impossible quand on est assailli dès le réveil par une sensation de malaise, l'impression que tout chavire autour de soi ou encore une violente douleur au cou... Ces petits maux sont souvent bénins, mais leur soudaineté nous angoisse. Dans la plupart des cas, une solution existe pour les soulager rapidement, sans passer par la case pharmacien ou médecin. Dans le doute, évidemment, une consultation s'impose. Le point avec le Dr Patrick Simonelli, médecin généraliste en Ile-de-France.

Je souffre de nausées

Lorsqu'elle est matinale, cette sensation d'écoeurement est souvent liée à une hyperactivité gastrique. Faute de nourriture, l'estomac est en effet beaucoup plus acide en fin de nuit et on peut alors se sentir « barbouillée ». « C'est aussi l'un des premiers symptômes d'une grossesse débutante », rappelle le Dr Simonelli.

Que faire ? Manger pour « vidanger » l'estomac (sauf si votre état nauséux est dû à un repas trop copieux ou à un excès d'alcool, auquel cas il vaut mieux faire une diète de 24 heures). Préférez des aliments faciles à digérer, comme les céréales, les yaourts ou les pommes (voire des biscuits salés) et évitez ceux qui sont trop gras ou trop sucrés.

Le petit plus Les remèdes homéopathiques (*Nux vomica*, *Cocculus*, *Ipeca*, *Sepia*...) peuvent être d'un grand secours. Ils ont, entre autres avantages, celui de ne pas être contre-indiqués en cas de grossesse.

Mon dos est coincé

Dans la grande majorité des cas, il est impossible de déterminer avec précision la cause d'un mal de dos : stress, literie pas adaptée (sommier, matelas, oreiller...), mauvaise position la nuit (en particulier sur le ventre), hernie discale, etc.

Que faire ? « L'application de chaleur est le

seul vrai bon remède », explique le Dr Patrick Simonelli. Douche chaude, bouillotte, coussin de noyaux de cerises, gels, ceintures ou patchs chauffants... La chaleur permet de réchauffer les muscles, de les détendre et de soulager rapidement les lombalgies débutantes. Pour sortir du lit : roulez sur le côté, pliez les jambes et posez les pieds au sol, puis redressez-vous en prenant appui sur une main. Si vous avez très mal, couchez-vous sur le ventre puis soulevez-vous sur les mains et les genoux en gardant le dos arrondi, posez un pied à terre, puis l'autre.

Le petit plus L'intervention rapide d'un ostéopathe peut également permettre de libérer les tensions musculaires ou de « décoincer » un nerf, y compris dans les situations aiguës. Préférez dans ce cas-là un ostéopathe kinésithérapeute ou médecin (www.osteos.net).

J'ai mal à la tête

Les céphalées du matin sont souvent dues à la faim. Elles sont causées par une hypoglycémie, c'est-à-dire une chute du taux de sucre dans le sang. Cela signifie donc, peut-



être, que vous n'avez pas suffisamment mangé avant de dormir. A moins que vous n'avez tout simplement pas assez dormi.

Que faire ? Prendre un antalgique. Chez l'adulte, on recommande la prise de 1 g de paracétamol, 3 ou 4 fois par jour, ou 400 mg d'ibuprofène, 2 ou 3 fois par jour, en l'absence

1 Se lever en douceur
Si besoin, on roule sur le côté, on pose les pieds sur le sol et on se redresse en prenant appui sur une main.

3 conseils pour se lever du bon pied

2 S'autograndir
Debout, dos droit, on étire les bras au-dessus de la tête, comme si on voulait s'allonger, tout en inspirant et en expirant profondément.

3 Boire un verre de jus d'orange frais
Une manière de combattre l'hypoglycémie du matin (à condition de ne pas être diabétique).



de contre-indication médicale (grossesse, ulcère, prise d'anticoagulants...). Le paracétamol a l'avantage d'avoir peu d'effets indésirables et d'être globalement bien toléré. Il peut être pris pendant la grossesse.

Attention Comme l'explique le Dr Simonelli : « Les maux de tête du matin récidivant peuvent cacher une apnée du sommeil. » Ce syndrome fréquent, mais sous-diagnostiqué, se caractérise par la survenue de pauses respiratoires au cours du sommeil.

Je ne peux plus du tout bouger le cou

Le torticolis qui apparaît au réveil est le plus souvent d'origine musculaire. Il s'agit d'une contraction involontaire des muscles du cou provoquée par une mauvaise posture pendant le sommeil ou par une exposition prolongée au froid (courant d'air d'une fenêtre ouverte). Ce type de torticolis est bénin, mais très douloureux.

Que faire ? « Là encore, l'idéal est d'appliquer de la chaleur sur la zone douloureuse », conseille le Dr Simonelli. En remplissant une bouillotte d'eau chaude, en chauffant une serviette humide au micro-ondes, ou en dirigeant

le jet d'eau chaude de la douche sur la nuque. La chaleur aidera alors le muscle contracté à se détendre, et estompera la douleur et la raideur du cou.

Le petit plus Pensez aux patches chauffants autocollants « spécial nuque » (Mercurochrome, ThermoCare, Urgo, etc.). Leur effet est optimal après 15 à 30 minutes d'application et dure 8 heures au minimum.

Mes articulations sont raides et douloureuses

Il est souvent difficile de trouver une raison à ces raideurs matinales. Si vous avez fait du sport la veille, vos muscles sont en train de récupérer. Mais, à l'inverse, la source du problème peut être due à un manque d'activité physique. Cela peut aussi être le signe d'une arthrose ou d'une arthrite.

Que faire ? Généralement, ce type de douleur disparaît dès que l'on bouge. Avant de vous ruer sur les médicaments, remettez vos articulations en route en faisant quelques étirements dans votre lit et également une fois levée (tendez les bras au-dessus de la tête, étirez les jambes, les doigts de pied, etc.). L'idéal est de répéter 4 à 6 fois une série d'exercices courts (10 à 15 secondes chacun).

Le petit plus s'inscrire à un cours de stretching. Vous ferez d'une pierre deux coups en pratiquant une activité physique régulière et en apprenant à vous étirer. Si les douleurs se répètent chaque jour, matin après matin, consultez votre médecin.

J'ai la tête qui tourne juste après le lever

Cette sensation de malaise qui apparaît entre 2 et 5 minutes après s'être levé peut aller jusqu'à la perte de connaissance, en passant par des troubles de la vue et de l'équilibre. Elle est typique de l'hypotension orthostatique : une baisse soudaine de la tension artérielle lors du passage de la position couchée à la position debout. Les responsables sont nombreux (grande fatigue, prise de certains médicaments, etc.), mais une fois sur trois, aucune cause n'est identifiée.

Que faire ? Il faut se recoucher, attendre quelques minutes que le système cardio-vasculaire se régule, puis se relever le plus lente-

Quand consulter...

La plupart des maux qui apparaissent au saut du lit sont bénins. Encore faut-il qu'ils ne se répètent pas. Récidives et chronicité doivent amener à consulter. Une consultation est également nécessaire si les symptômes s'aggravent ou s'accompagnent

d'autres manifestations (forte fièvre, vomissements permanents ou répétés, etc.). Cela peut cacher des maladies potentiellement graves (occlusion, maladies infectieuses, etc.). En cas de doute, consultez votre généraliste ou votre pharmacien.

ment possible : mettre les pieds hors du lit, s'appuyer sur un coude, s'asseoir et se lever très progressivement (en laissant passer une vingtaine de secondes entre chaque étape).

Le petit plus Pour prévenir les récurrences, pensez aussi à bien vous hydrater pendant la journée et à dormir en surélevant légèrement la tête du lit.

Je souffre de vertiges en m'asseyant dans mon lit

Il s'agit probablement d'un vertige positionnel paroxystique. Bénin, mais violent : tout se met à chavirer autour de soi, on n'arrive plus à se tenir debout, on est en sueur, on a des nausées, des angoisses. Ce vertige déclenché par des changements de position de la tête est dû à la migration de cristaux à l'intérieur de l'oreille interne, l'organe de l'équilibre.

Que faire ? « Garder une position la plus stable possible et appeler un médecin », recommande le Dr Simonelli. Une manipulation permet en effet de remettre les cristaux en place ou de les disperser. En attendant, il faut rester au repos, ou, plus exactement, éviter d'effectuer le mouvement de tête déclenchant, ce qui permet de faire disparaître les symptômes.

Attention Ce genre de vertige, qui peut se produire simplement en se tournant dans son lit, est très brutal et très angoissant. Il est sans gravité. Le caractère bénin ne peut toutefois être affirmé qu'après un examen médical. ■

D'une façon générale, évitez l'automédication, pour ne pas masquer d'éventuels signes de gravité, sauf pathologie connue.

**L'Analyse de Microstructurale du Discours de la Rubrique de la Santé du
Magazine Femme Actuelle l'Édition N° 1631-1635**

Par :

LuthfianiRofiqoh

12204244001

Résumé

A. Introduction

La langue est une partie importante dans la production de l'information. Dans un acte de communication, la langue apparait toujours en forme de discours. Le discours est une unité de langue la plus complète et plus haute que la phrase et la clause avec un haut taux de cohérence et cohésion. Il se connecte avec un vrai début et fin et se produit oralement ou écrite (Tarigan, 2009: 26). Cette recherche est concentrée sur le discours écrit en forme de la rubrique de la santé dans le magazine.

La rubrique est un article avec un certain thème ce qui existe dans une presse écrite. On peut trouver quelques articles comme *Se soigner au quotidien avec l'ayurvèda*, *Kiné: tout ce qu'il peut faire pour nous*, et *Finis les bobos au saut du lit!*. Pour comprendre le message de cette communication, il faut une analyse profonde s'appelle l'analyse de discours. Et pour bien comprendre la cohérence et la cohésion dans ce discours, il faut l'analyse microstructurale.

Selon Tarigan (2009: 92) la cohésion est l'unité ou l'intégrité qui se réfèrent de l'aspect de la forme et l'aspect formels de la langue. Sumarlam (2003: 23) explique qu'il y a deux types des éléments de cohésion du discours, ce sont la cohésion grammaticale et la cohésion lexicale. La partie des cohésions grammaticales se compose de la référence, la substitution, l'ellipse,

et la conjonction. Les cohésions lexicales sont la répétition, la synonymie, l'antonymie, la colocation, l'hyponymie, et l'équivalence.

Brown et Yule (en Mulyana, 2005: 135) affirme que la cohérence est une unité et une compréhension de chaque élément dans un texte ou une parole. L'intégrité cohérence est expliquée par les relations de sens entre ces éléments sémantiques. Les marqués de cette relation sont la relation du temps, de la cause, de la conséquence, du but, de la comparaison, de l'addition, de l'explication, de la condition, et de l'inconditionnel.

La recherche sur la rubrique *Santé* du magazine *Femme Actuelle* (édition N° 1631-1635) se concentre principalement sur les éléments microstructurales sous forme de la cohésion et de la cohérence. Cette recherche est une recherche descriptive qualitative. Les données sont tous les mots, les groupes de mots, et les phrases qui ont les marques de cohésion et de cohérence dans la rubrique de la *Santé* du magazine *Femme Actuelle*. Nous utilisons la méthode d'observation non participant avec la technique de lecture attentive et la technique de notation à l'aide des tableaux de la classification pour collecter des données.

La méthode distributionnelle utilise en appliquant la technique de substitution, d'expansion et de lecture de marque pour trouver les marques de cohésion et de cohérence. La validité sémantique utilise pour trouver la cohésion et la cohérence afin d'appliquer la technique de la distribution immédiate et la technique de substitution.

B. Développement

On peut trouver dans cette recherche la cohésion et la cohérence dans la rubrique de la *Santé* du magazine *Femme Actuelle* (édition N° 1631-1635). Les cohésions grammaticales représentent la référence, l'ellipse, et la conjonction. Et les cohésions lexicales sont la répétition, la synonymie,

l'antonymie, et l'hyponymie. Tandis que les cohérences représentent la relation du temps, de la cause, de l'opposition, du but, de la comparaison, de l'addition, de l'explication, et de la condition.

A. La Cohésion dans La Rubrique de La Santé du Magazine Femme Actuelle (Édition N° 1631-1635)

La rubrique de la *santé* du magazine *femme actuelle* (édition N° 1631-1635) se compose de la cohésion grammaticale et de la cohésion lexicale.

1. La Cohésion Grammaticale

a) La Référence

La référence est un type de cohésion grammaticale, se compose d'une unité grammaticale qui se réfère avec les autres unités de langue. Par exemple:

(1) Pour soigner, **le thérapeute ayurvédique** détermine l'état des doshas: prise du pouls, observation de la peau, de la langue, interrogatoire sur le sommeil la digestion... **Il** établit ensuite un programme de soins personnalisés. (Soi/5/30/163)

En (1), il y a la référence anaphores. L'unité linguale '*il*' se réfère à '*le thérapeute ayurvédique*'. On peut remplacer '*il*' par l'unité linguale '*le thérapeute ayurvédique*' ci-dessous :

(1a) Pour soigner, **le thérapeute ayurvédique** détermine l'état des doshas: prise du pouls, observation de la peau, de la langue, interrogatoire sur le sommeil la digestion... **Le thérapeute ayurvédique** établit ensuite un programme de soins personnalisés.

b) L'Ellipse

L'ellipse est un effacement ou une disparition d'une ou plusieurs éléments dans la phrase. Par exemple:

- (2) **Les massages** permettent une meilleure irrigation des tissus, Ø relancent la circulation, et Ø relaxent les muscles tendus.
(Kin/8/30/1634)

Il y a un élément qui est disparu '*les massages*'. Si on le réécrit, on va avoir l'énoncé (2a):

(2a) **Les massages** permettent une meilleure irrigation des tissus, **les massages** relancent la circulation, et **les massages** relaxent les muscles tendus.

c) La Conjonction

La conjonction est un instrument qui relie un élément à un autre élément dans un discours. Par exemple:

- (3) En pratique: les postures de yoga qui favorisent l'ouverture de la poitrine, tel le cobra (bhujangasana), le poisson (matsyasana), le chameau (ustrasana) **ou** le pont (setubandhasarvangasana), doivent être pratiquées tous les jours en prévention. (Soi/16/31/1631)

Dans la donnée (3), il y a la conjonction '*ou*' qui explique les postures de yoga qui favorisent l'ouverture de la poitrine, comme le cobra (bhujangasana), le poisson (matsyasana), le chameau (ustrasana) ou le pont (setubandhasarvangasana).

2. La Cohésion Lexicale

a) La Répétition

La répétition est une répétition d'une unité linguale qui est considérée comme importante dans le discours.

- (4) En pratique: vous pouvez utiliser des huiles végétales, seules ou avec quelques gouttes d'huiles essentielles (gingembre **en cas de**

constipation, basilic **en cas de** ballonnements, ou estragon **en cas de** règles douloureuses). (Soi/21/31/1631)

Dans la donnée (4), il y a la répétition de l'élément '*en cas de*'. Cette répétition est importante pour donner l'explication du discours.

b) La Synonymie

La synonymie est le mot qui a un sens égal à un autre mot.

(5) L'ayurvéda attache une grande importance à **la vue** et propose nombre d'exercices et de soins pour améliorer **la vision**, prévenir les maladies ophtalmiques et réduire la fatigue oculaire. (Soi/27/32/1631)

Le marque de synonymie à la donnée (5) est exprimée par '*la vue*' et '*la vision*' qui a le même sens. Si on le réécrit, on va avoir l'énoncé (5a):

(5a) L'ayurvéda attache une grande importance à **la vue** et propose nombre d'exercices et de soins pour améliorer **la vue**, prévenir les maladies ophtalmiques et réduire la fatigue oculaire.

c) L'Antonymie

L'antonyme est deux mots qui ont des sens contraires ou d'opposition.

(6) Les étirements aident à retrouver l'ampleur des mouvements. Outre le massage, le kiné peut avoir recours à plusieurs techniques: des appareils qui dispensent **du chaud** (infrarouges) ou **du froid** (cryothérapie), selon le type de douleur. (Kin/9/30/1634)

Le mot '*chaud*' est opposé au mot '*froid*'.

d) L'hyponymie

L'hyponymie est une unité de la langue comme des mots ou des phrases que le sens fait partie du sens de l'autre mot.

(8) *L'hiver est la saison des refroidissements.*(Soi/14/31/1631)

Le mot '*hiver*' est hypernim du mot '*saison*'.

(9) Le lavage du nez (jala neti) consiste à faire circuler de l'eau salée (ou du sérum physiologique) d'une narine à l'autre. Cette pratique, très courante en Inde, est efficace pour soigner et prévenir **les troubles respiratoires (nez bouché, rhumes et rinites, sinusites, allergies...)**.
(Soi/7/30/1631)

Les mots '*nez bouché, rhumes et rinites, sinusites, allergies*' sont l'hyponim, tandis que '*les troubles respiratoires*' est l'hypernim.

2. La Cohérence dans La Rubrique de La Santé du Magazine Femme Actuelle (Édition N° 1631-1635)

Nous trouvons huit types de la cohérence à savoir la relation du temps, de la cause, du but, de la comparaison, de l'addition, de l'explication, et de la condition.

a) La Relation du Temps

La relation du temps est un rapport qui exprime l'information de temps d'un événement dans une phrase. Par exemple:

(10) Réalisé avec l'huile (de sésame le plus souvent), chaude ou tiède, **parfois** infusée de plantes, il s'effectue lentement sur tout le corps.
(Soi/32/32/1631)

Dans la donnée (10), la marque de temps est '*parfois*'. Nous pouvons changer la conjonction '*parfois*' avec d'autres marques de temps sans changer le sens comme ci-dessous:

(10a) Réalisé avec l'huile (de sésame le plus souvent), chaude ou tiède, **quelquefois** infusée de plantes, il s'effectue lentement sur tout le corps.

(11) **Avant de** vous ruer sur les médicaments, remettes vos articulations en route en faisant quelques étirements dans votre lit et également une fois levée (tendez les bras au-dessus de la tête, étire les jambes, les doigts de pied, etc). (Fni/33/33/1635)

Dans la donnée au dessus, la marqué de la relation du temps indiquée par l'unité linguale '**avant de**'.

b) La Relation de la Cause

La relation de la cause est la raison ou la cause d'événement ou d'action dans une phrase. Par exemple:

(12) Faute de nourriture, l'estomac est **en effet** beaucoup plus acide en fin de nuit et on peut alors se sentir "barbouillée". (Fni/5/32/1635)

L'expression '*en effet*' dans la donnée (12) est une relation de cause.

c) La Relation du But

Il y a une phrase qui énonce l'objet d'un événement dans une phrase ou discours. Par exemple:

(13) Rhume, mal de ventre, insomnie... La médecine ayurvédique peut être une source d'inspiration **pour** se soigner. (Soi/1/30/1631)

Dans la donnée (13), la conjonction '*pour*' est la marque du but. L'unité linguale '*se soigner*' est le but de la phrase '*la médecine ayurvédique peut être une source d'inspiration*'.

d) La Relation de la Comparaison

La relation de la comparaison est celle qui compare l'événement dans la phrase avec l'autre phrase. Par exemple:

(14) Vous souffrez d'une articulation, du dos, des cervicales? **Plutôt que** de vous abonner aux antalgiques, la kinésithérapie peut vous aider à régler le problème à la racine. (Kin/7/30/1634)

La marque de la donnée (14) est '*plutôt que*'. L'unité linguale '*plutôt que*' définit la comparaison dans la phrase '*vous abonner aux antalgiques*' avec '*la kinésithérapie peut vous aider à régler le problème à la racine*'.

e) La Relation de l'Addition

Une phrase explique une addition sur la phrase qui a été présentée plus tôt. Par exemple:

(15) Une étude américaine a même prouvé que, chez les enfants sujets aux rhumes, elle permettait de guérir plus vite **et** d'éviter les rechutes. (Soi/8/30/1631)

La phrase 'd'éviter les rechutes' est une phrase d'addition marquée par la conjonction '*et*'.

f) La Relation de l'Explication

La relation de l'explication est une phrase ou un discours qui exprime une explication à une autre phrase. Par exemple:

(16) Nos préférées: le cumin, pour digérer les aliments lourds, le curcuma **qui** favorise la digestion des sucres et des graisses et la cardamome **qui** facilite celle des laitages. (Soi/24/32/1631)

La conjonction '*qui*' est une marque d'explication. Cette conjonction explique la fonction du curcuma et de la cardamome.

g) La Relation de la Condition

La relations de la condition s'est marqué par une phrase qui énonce les exigences relatives à un événement qui peut être accompli. Par exemple:

(17) Cette poudre peut enfin être incorporée dans les soins cosmétiques pour assainir les peaux grasses et acnéiques, dans les shampoings pour lutter contre les pellicules, voire dans les dentifrices maison **en cas d'**inflammation des gencives. (Soi/42/32/1631)

Dans la donnée (17), la relation de condition explique le mot '*en cas de*'.

C. Conclusion

Selon l'analyse du discours de la rubrique *Santé* du magazine *Femme Actuelle* (édition N° 1631-1635) est un discours cohésif. Les résultats de cette recherche du discours dans la rubrique sont les existences de la marque de la cohésion et de la cohérence. Les cohésions grammaticales sont la référence, l'ellipse, et la conjonction. Et les cohésions lexicales sont la répétition, la synonymie, l'antonymie, et l'hyponymie. La référence et la conjonction sont la marque de cohésion qui est la dominante. Les deux types de cette cohésion sont utilisés pour expliquer le traitement de guide sans médicaments.

Les cohérences dans la recherche du discours sont la relation de temps, de cause, de but, de comparaison, d'addition, d'explication, et de condition. La relation de but, d'addition, et d'explication sont les plus dominantes dans cette recherche.

L'analyse du discours dans cette recherche est l'une des nombreuses façons de recherche existes. Cette recherche a des nombreuses d'insuffisances en raison des limites de l'écrivain. Les suggestions pour d'autres recherches plus approfondies sur l'analyse du discours, seraient en particulier possible par l'approche des microstructurales et des macrostructurales.